

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRE JARDÍN
DEL JARDÍN INFANTIL DE LA UPTC

LEYDA MARY RODRÍGUEZ MACUNA

PROFESORA MARÍA CRISTINA CASTAÑEDA CARO
DIRECTORA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR
TUNJA- BOYACÁ

2015

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a la profesora María Cristina Castañeda Caro, por la excelente asesoría que me ha brindado a la largo de la experiencia investigativa. Sin la guía y orientación de una persona tan querida, de mucha paciencia y dedicación este trabajo investigativo no hubiera podido ser posible.

Agradezco inmensamente a Eduardo Posada Salinas, por darme apoyo, animo, fuerzas, por ayudarme a levantar en los momentos más complicados y difíciles. Por ser esa voz que me dice, sí se puede, los vas a lograr, no te rindas, lo estás haciendo bien a pesar de las circunstancias que obstaculizan. Muchísimas gracias por ser mi mentor, por enseñarme a ver los obstáculos y los fracasos como una oportunidad para avanzar.

También agradezco a mi padre, a veces complicado de un carácter firme. Un hombre formidable pero, la mayoría de las veces cariñoso, un hombre muy tranquilo, calmado, un padre de admirar, un ejemplo a seguir para sus hijos también para, muchos jóvenes y padres del sector. Te agradezco por haberme dado la oportunidad de explorar y navegar por un mundo antes desconocido para mí, como lo sigue siendo para muchos integrantes de la etnia Macuna. Gracias por permitirme curiosear, aprender y crecer a nivel personal, emocional y profesional.

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo va dedicado a mis dos madres, mujeres sabias por naturaleza, jamás escucharon hablar de la inteligencia emocional, mucho menos leyeron un libro o una frase sobre el tema, pero son las más inteligentes emocionalmente que conozco, manejan al derecho y al revés sus propias emociones, saben ocupar el lugar del otro, reconocen y comprenden las emociones ajenas, mantienen excelentes relaciones interpersonales, manejan el altruismo y el liderazgo a la perfección. Cada año organizan rituales sagrados para la cultura, reúnen muchas etnias y se empatizan con todos ellos. Es admirable ver cómo las personas se empatizan con mis señoras madres. Por esas y más razones el trabajo va dedicado a ellas.

CONTENIDO

	Pág.
TEMA.....	1
INTRODUCCIÓN	2
1. JUSTIFICACIÓN.....	4
2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	7
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	9
3. OBJETIVOS.....	10
3.1 OBJETIVOS GENERALES.....	10
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
4. MARCO REFERENCIAL.....	11
4.1 ANTECEDENTES TEÓRICOS.....	11
4.2 MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	12
4.3 MARCO CONTEXTUAL.....	26
5. METODOLOGÍA PROUESTA.....	28
5.1 ENFOQUE INVESTIGATIVO.....	28
5.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	28
5.3 FASES DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
5.4 TÉCNICA E INSTRUMENTOS.....	29
6. PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	34
7. RESULTADOS.....	45
8. CONCLUSIONES.....	51
BIBLIOGRAFIA E INFOGRAFIA.....	53
ANEXOS.....	54

TEMA

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y APRENDIZAJE EN LA INFANCIA.

“El alto nivel de autocontrol no solo predice los mejores aprendizajes, sino también un buen equilibrio emocional, mejores destrezas interpersonales, sentido de seguridad y adaptabilidad” (Goleman, 2013, P. 111).

INTRODUCCIÓN

"Las emociones infantiles tienen algunas características diferenciales respecto de las de los adultos, son menos variables, más intensas y más versátiles" (Del Barrio, 2005, P. 43).

En la actualidad mucho se ha hablado respecto al mundo que comprenden las emociones y la inteligencia, tanto de los adultos como de los niños. Hasta hace poco, el mundo de las emociones estaba en modo invisible, ya que se creía que la emoción era cosa de los románticos del siglo XIX o era un asunto que competía a los artistas únicamente; sin embargo, las emociones han acompañado al hombre desde tiempos inmemoriales, siendo parte importante de la evolución, la supervivencia ante los diferentes depredadores y los cambios ambientes que han surgido a lo largo de la historia de la humanidad.

Las preguntas que surgen inmediatamente son ¿por qué el mundo de las emociones estuvo invisibilizado? Y ¿Por qué el mundo de la razón tuvo visibilidad? Si todos los seres humanos somos de ambos. Se ha dicho que la razón es aquella herramienta con la cual podemos legítimamente salir de la ignorancia, es más, las emociones están en el corazón mismo del aprendizaje. Esto es algo ampliamente corroborado por la experiencia misma.

En el año 1990 el psicólogo Salovey & Mayer, habla por primera vez el concepto de inteligencia emocional, en una tesis doctoral, luego Goleman (1995) psicólogo estadounidense, hace visible el mundo de las emociones, exponiendo la teoría de la inteligencia emocional, aunque en la antigüedad ya los griegos en boca de Aristóteles hablaban de las emociones en su libro ética a Nicómaco. En tiempos más recientes, Shapiro Lawrence E. (1997). *"La inteligencia emocional, o coeficiente emocional CE, no se basa en el grado de inteligencia de un niño, sino más bien en lo que alguna vez llamamos características de la personalidad o simplemente carácter"*p.8 En tiempos actuales existen muchos autores e investigaciones que se dedican a estudiar a fondo esta teoría, mostrando la necesidad de agregar inteligencia a las emociones, de incluir esta teoría en la educación de la infancia, ya que la inteligencia emocional es la capacidad que tiene el ser humano de reconocer las emociones propias y ajenas, manejarlas, comprenderlas, modelarlas para expresarlas de manera adecuada ante los demás y la capacidad de desarrollar las habilidades sociales como la empatía, la comunicación y el liderazgo.

En este orden de ideas, nace la necesidad de realizar este trabajo investigativo con el fin de fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas del grado de pre jardín del Jardín Infantil de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia- UPTC. A continuación se hace una breve presentación de los 6 capítulos que comprende el presente documento.

En la primera parte del documento está el tema de la investigación, la inteligencia emocional y el aprendizaje en la infancia, que hace alusión al reconocimiento y manejo de las emociones para lograr un buen aprendizaje en los niños y niñas. La segunda parte del documento está compuesta por los objetivos, que son la brújula del viaje de la investigación, está la justificación, que expone el por qué y para qué de la investigación, el planteamiento del problema y la formulación del problema de la misma.

En la tercera parte del documento está la fundamentación teórica, donde se desarrolla el tema de la inteligencia emocional, las emociones de los niños y el aprendizaje, visto por diferentes autores, psicólogos

y pedagogos expertos en el tema. Quienes están de acuerdo con la inteligencia emocional es fundamental y determinante en el éxito personal, familiar, social y profesional en la vida de los seres humanos, por lo que se debe empezar a fortalecerla desde la infancia. Además en este tercer capítulo está el marco contextual, donde se hace un recuento de las condiciones ambientales, sociales y culturales donde viven los niños.

A continuación se presenta el marco metodológico que comprende los aspectos y etapas que orientan el diagnóstico o reconocimiento de la institución, la planeación, el desarrollo y evaluación de la propuesta pedagógica con miras a desarrollar la inteligencia emocional de los niños de 3 años del jardín infantil de la UPTC. Posteriormente, se presenta la propuesta pedagógica en mención con los resultados obtenidos en la aplicación de la misma en los niños del Jardín Infantil de la UPTC.

Luego, la autora concluye el trabajo de la investigación a la luz de los objetivos propuestos, en los aspectos preliminares de la propuesta, para mejorar el ambiente educativo en que se promueve el desarrollo de la inteligencia emocional de los pequeños. Finalmente, en este documento se presentan los anexos que ilustran y comprueban todo el proceso de la investigación de la propuesta pedagógica.

1. JUSTIFICACIÓN

“La principal esperanza de una nación descansa en la adecuada educación de su infancia”. (Erasmus, citado por Goleman, 1995, p. 164).

Una adecuada educación de la infancia genera unas bases sólidas de un conjunto de personalidades, de actitudes, de capacidades cognitivas y emocionales a los niños y niñas de edad preescolar. Estas bases se fortalecerían a medida que vayan aprendiendo a través y con el tiempo.

No se pretende decir que se trata de educar a los niños de un modo adecuado para un futuro próximo, olvidando el presente; sino que se toma en cuenta el pasado, el presente y el futuro, ya que un pensamiento pedagógico que se ocupe solo del presente, sería como caminar de noche en la selva con la luz del “copay (madera utilizada por los nativos del Amazonas, como antorcha)” que apenas se ve claro donde se pondrá el siguiente pie, mientras que más adelante se ve totalmente oscuro, sin proyectarse ampliamente hacia el horizonte, hacia el futuro. Se vive en una época en donde se necesita caminar con luces que proyecten hacia el horizonte ya que se está atravesando por la era de la información, de las nuevas tecnologías, donde acceder a una información es más fácil que escuchar las emociones propias, donde el ritmo de la vida humana adulta y de la niñez, avanza de manera acelerada, a una velocidad que dificulta frenar y ocuparse de sí mismo para escucharse por un momento.

La ciudad y su “progreso” ha conducido a los y las niñas a estar en permanente conexión con las nuevas formas de vida que van llegando, como las nuevas tecnologías, las TIC que se piensa que han llegado para facilitar la vida del ser humano, y pueda que así sea, no se está en contra de ello, sin embargo, de alguna manera ha disminuido la comunicación, el diálogo de persona a persona, las formas de comunicarse han cambiado, el chat facilita la comunicación pero no permite la relación humana, ni permite observar las expresiones faciales de los amigos, ni mucho menos crea ese lazo fuerte de empatía de afecto hacia el otro. Los niños y niñas no están al margen de este fenómeno, por ende, la formación de la infancia de la actualidad debe dirigirse a la formación del desarrollo emocional inteligente.

A diario en los noticieros nacionales se habla de problemas de violencia, agresiones físicas y psicológicas, maltratos y abusos sexuales de menores, en fin son noticias aterradoras. En las escuelas se habla de problemas de disciplina, niños indisciplinados que no atienden a sus profesores. Niñas y niños que le pegan a sus compañeros, sin motivos aparentes. Una posible manera de entender estos comportamientos de la infancia es la falta de manejo de sus impulsos, de sus reacciones, de sus emociones, la falta de una cultura donde se desarrolle la inteligencia emocional desde una edad temprana.

Esta investigación no busca erradicar estos problemas en el país, ni en el departamento, ni en la ciudad, sino tan solo busca, aportar un granito de arena en la formación de los niños y niñas del grado de Pre Jardín del Jardín Infantil de la UPTC. Mostrándoles una posible manera de explorar su mundo interior, sus propias emociones, que desarrollen la inteligencia emocional por medio del primer paso, que es el reconocimiento de las emociones propias, de esta manera fortalecería el manejo de las mismas, tratando de convertir las emociones en sentimientos, con esto se refiere a buscar la manera de pasar las emociones impulsivas por el filtro de lo racional y generar en los estudiantes el desarrollo de la inteligencia emocional y las capacidades

sociales, como la empatía, la comunicación y solución de pequeños conflictos, creando ambientes favorables para la buena relación y el buen aprendizaje.

Reconocer sus propias emociones permite a los niños y niñas acercarse al conocimiento de su mundo emocional, a observarse a sí mismo, no se trata de una meditación, sino de saber cómo actuar frente a una situación difícil, de pensar un poquito antes de actuar o de reaccionar indebidamente, de buscar el origen de una emoción y darle nombre, para encontrar una posible solución a su estado emocional, por lo tanto expresar estas emociones de un modo correcto o adecuado frente a los demás.

La vida social del niño y la niña cambia desde que llegan al jardín infantil, puesto que esta vida empieza a expandirse, a ampliarse, porque tienen contacto con más niños y niñas de su misma edad, se hacen amigos, amigas, aprenden a relacionarse a socializarse, por lo que fortalecer el desarrollo de la empatía, y de las relaciones intra e interpersonales dentro y fuera del salón, cumple un papel fundamental, estas buenas relaciones permite que se genere un buen ambiente para el aprendizaje o por lo menos se crea un ambiente agradable, sin muchas tensiones.

Tratar de empatizar y entender las emociones de el/la compañera, ayuda a los niños y niñas a mantener una buena relación interpersonal basada en la empatía, que es una habilidad social, que consiste en entender las emociones de los demás, a tal punto de llegar a sentir un grado de lo que siente la otra persona; y corroborar a su semejante en la búsqueda de la solución. Además, afirma “la empatía es una de las habilidades, que los niños desarrollan a una edad muy temprana cuando un bebé llora al ver a otro bebé llorar, llora junto con él, es porque se empatiza con el otro. Esta acción es mucho más desarrollada en los niños de 3 a 4 años de edad. Llega a otro nivel, por lo que su educación adecuada es pertinente y oportuna” Del Barrio (2002) y otros autores como Goleman (1995) expone que la empatía es una de las primeras habilidades sociales que los bebés experimentan desde muy pequeños.

Esta educación oportuna o las actividades que favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional, por lo tanto del reconocimiento de las emociones propias y ajenas, podría permitir a los educandos manejar sus emociones en algún grado, se habla de “algún grado” teniendo en cuenta su edad y el tiempo en el que se desarrollarán las acciones pedagógicas.

Es importante reconocer las emociones para tomar conciencia de las acciones y para el buen aprendizaje, las emociones intervienen en este proceso, ya sea de manera negativa o positiva, las emociones positivas tendrían más protagonismo ahuyentando las emociones tóxicas de los estudiantes en el ámbito escolar, porque las emociones positivas como la motivación, la alegría, la sorpresa, favorecen el proceso del aprendizaje con gusto y pasión, pero esto no quiere decir que se debe olvidar de las emociones como la rabia o el miedo porque es importante reconocerlas, para comprenderlas mejor y aprender a manejarlas adecuadamente.

Además, porque el cerebro emocional es mucho más rápido que el racional, por lo que se necesita hacer hincapié en la formación de este cerebro. Según Goleman, (1995) “el cerebro emocional es más rápido que el cerebro racional, reacciona antes que el racional, sin darle oportunidad de pensar y de reflexionar”p.15. Esta es una de las razones por las que se hace necesaria su educación desde temprana edad, educar las emociones o el cerebro emocional es asunto de deseo, de persistencia y de lucha por conocerse a sí mismo, para luego conocer a los demás y reconocerlos como seres emocionales.

La importancia de educarlos desde esta perspectiva a temprana edad, es porque el ser humano en esta etapa de su vida es más susceptible, presenta mayores sinapsis en su cerebro y tiene una mente más activa dispuesta a aprender de este modo si se trabaja la parte emocional de manera óptima en los niños, serán más inteligentes emocional y racionalmente, sin dejarse dominar por sus propias pasiones, por el contrario serán ellos quienes los manejen y no las emociones a ellos.

Es crucial que haya, dentro de un grupo de estudiantes con miras a formarse, un ambiente agradable, de relaciones, basadas en el respeto y el reconocimiento del otro como persona, inspirado por las emociones positivas, ya que son determinantes para un buen desarrollo emocional e intelectual de los niños; además los estudiantes estarán más dispuestos a aprender, tendrán más confianza en sí mismos, en lo que piensan y dicen, y así la maestra estaría formando a unos buenos ciudadanos exitosos en todos los campos de la vida.

Por naturaleza, el ser humano busca ser reconocido y valorado, por lo que un niño dentro del aula de clase espera lo mismo, ser reconocido, que sus emociones sean reconocidas, tomadas en cuenta, escuchadas, se hace necesaria la escucha, la observación de sí mismo, encontrarse con sus propias emociones en el aula de clase, en este sentido las acciones pedagógicas a desarrollar en el Pre Jardín del Jardín Infantil de la UPTC favorece este proceso del reconocimiento y la escucha de sí mismo y del otro.

Tal vez para algunas personas realizar una investigación relacionada con las emociones no sea necesaria, porque las emociones hacen parte de la vida humana, están presentes siempre, pero para la autora de este trabajo investigativo, si es necesaria, ya que no es lo mismo sentir las emociones sin darse cuenta de lo que se siente, a sentir las emociones siendo consiente, reconociéndolas, por lo tanto sabiendo manejarlas. El filósofo griego Aristóteles una vez expuso que todas las personas tienen la facilidad de enfadarse o de sentir las emociones, porque surgen naturalmente, pero sentir las mismas emociones con la persona indicada, con el propósito justo, del modo correcto, en el lugar indicado es realmente difícil. Es ahí donde entra la inteligencia emocional, solo los que son inteligentes emocionalmente lograrán expresar o manifestar sus emociones de forma adecuada, la ventaja es que todos pueden ser inteligentes emocionalmente si se lo proponen, aun mas los niños, que son muy hábiles para aprender.

Si los niños y niñas logran reconocer, sus propias emociones, tomando conciencia de ello, les será más fácil manejarlas. De algún modo, modelarían sus comportamientos, lograrían actuar menos impulsivamente con sus compañeros, por ende su aprendizaje, sus conocimientos y sus experiencias dentro del centro escolar serán más emocionantes, con un significado y ocuparán un lugar en el banco de la memoria que podría perdurar.

2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

“En la actualidad dejamos al azar la educación emocional de nuestros niños, con consecuencias poco esperadas. Como ya se ha dicho, una posible solución consistiría en forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas a la mente y al corazón” (Goleman, 1995, p. 6).

2.1 PLANTEAMIENTO

Durante los días 11 y 12 de marzo de 2015 se realizó la etapa de exploración y reconocimiento a la institución Jardín Infantil de la UPTC, durante esta fase se observaron una serie de necesidades de fortalecimiento del desarrollo de la inteligencia emocional y el reconocimiento de las emociones en el grado de Pre Jardín donde asisten niños y niñas de 3-4 años de edad.

En este grado de Pre Jardín se observó diversidad de emociones y comportamientos acelerados en los niños, tal vez sea normal para la etapa de crecimiento en que se encuentran, pero estas emociones que son expresadas de manera un poco descontrolada posibilita que los niños y niñas se excedan entre ellos mismo, hasta tal punto de llegar a “agredir” al otro compañero y generalmente uno de los dos termina en llanto. Es como una cadena de acciones, el niño 1 le pega a la niña 2, esta llora, viene la niña 3, la amiga de la niña 2, y la defiende, generalmente el amigo del niño 1 lo defiende, y todo ocurre en un par de segundos. Estas pequeñas acciones hacen que se cree de alguna manera un ambiente de aprendizaje tenso.

La mayoría de los niños y niñas están concentrados, pero un niño de 3 años y medio, se levanta de la silla, se dirige hacia una de sus compañeras de aula y le da una palmada en la cara, la niña llora, la profesora se da cuenta de la situación y le pregunta al niño, ¿por qué has hecho eso?, el niño responde, “porque mi mamá me dice que a las niñas se les pega”, la profesora se sorprende, cambia de expresión en su rostro notablemente, ya que conoce a la mamá del niño y ella no sería capaz de aconsejarle semejante barbaridad a su pequeño hijo, entonces la profesora le hace otra pregunta ¿crees que está bien lo que has hecho?; el niño responde con un movimiento de cabeza de arriba hacia abajo, afirmando que sí. La profesora no sabe exactamente qué hacer, solo le dice al niño, “discúlpate con tu compañera”, pero él se niega y llora, entonces la profesora lo manda a sentarse en la silla y continua la clase. La mayoría de los niños y niñas se callan y ponen atención a la situación, unas niñas se solidarizan con la niña que fue agredida y los niños se quedan callados.

Todos los niños y niñas se reúnen en la sala de televisión y ven una película hotel Transilvania mientras esperan a sus padres. Una niña de Párvulos se acerca a un niño de Pre Jardín, y le da un abrazo que es muy correspondido, el niño recibe el abrazo con mucho agrado, este niño es considerado, el niño más cansón del Jardín dicho de manera exagerada, aun así, tiene una buena relación con esta niña.

El primer día de la semana la niña 1 es amiga de la niña 2, la niña 3 es amiga de la niña 4,, todas están muy felices con sus amigas, pero al siguiente día la niña 1, ya no quiere ser amiga de la niña 2, porque quiere ser amiga de la niña 4, pero la niña 2 aun quiere ser amiga de la niña 1, entonces protesta, pero esta acción es devuelta con otra protesta, empieza la discusión, se arañan entre sí, se gritan, en sus rostros se

refleja la emoción de la rabia, con sus miradas profundas, una le grita a la otra, diciendo que jamás volverá a ser su amiga.

Una pequeña de Pre Jardín rompe en llanto mientras toma sus onces, la profesora no sabe por qué, entonces se le acerca y le pregunta, la niña entre su llanto responde con dificultad; que no quiere estar ahí la profesora continua haciéndole preguntas, hasta que finalmente dice que no quiere estar ahí, porque esta tal fulano, la docente la cambia de puesto, entonces esta niña deja de llorar. Esta situación me parece sorprendente, inquietante, es como si la niña tuviese un cierto miedo hacia este niño.

Entonces en el Jardín Infantil de la UPTC, se observan este tipo de situaciones muy frecuentemente en diferentes espacios, ya sea en el salón, en el parque, en la sala de televisión, y demás espacios del Jardín. Las docentes actúan e intervienen para manejar las situaciones, sin embargo en ciertas ocasiones la situación se desborda, sale de las manos, por lo que es pertinente, de vital importancia la implementación de actividades relacionadas con el desarrollo de la inteligencia emocional, el reconocimiento y manejo de las emociones propias, buscando la manera de saber expresar o mostrarlas, ante los compañeros y consigo mismos. De esta manera se fortalecería este proceso de formación integral emocional que llevan las maestras con los niños y niñas en la institución.

Se observa la falta de algún manejo y autocontrol de las emociones en los niños y niñas, es decir se evidencia la necesidad que tienen los niños de acercarse a la observación de su mundo interior, para desarrollar la capacidad de autorregularse con sus emociones. Tal vez las situaciones mostradas anteriormente se pueden observar en cualquier Jardín en los niños de la misma edad, puede ser considerado normal por los adultos, ya que se dice que los niños a esta edad aun no son muy conscientes de sus actos. Sin embargo, este proceso de desarrollo emocional y cognitivo podría ser mucho mejor, más agradable, propicio para que haya un buen aprendizaje, por lo tanto una buena formación emocional y cognitiva.

En general las relaciones de los estudiantes- estudiantes son normales y buenas para su edad, pero podrían ser mejores, con menos impulsividad, con la motivación que encuentren al trabajar con sus propias emociones, hallando el modo adecuado de expresar esas emociones. Teniendo en cuenta que el mundo de las emociones es difícil de manejar y de comprender, por lo que se hace necesaria su educación de manera más formal, para generar una base sólida del buen aprendizaje, es decir, que los y las estudiantes aprendan con gusto y pasión.

De Acevedo (2014) afirma que *“es importante promover espacios donde los estudiantes generen sensaciones de calma y en donde desarrollen una conexión emocional fuerte ya sea con el material o con los maestros”* además, asegura que el *“el peor amigo del aprendizaje es el estrés. 147.* Por obvias razones un niño o una niña con estrés, no podrá estar en condiciones óptimas para aprender, para curiosar y explorar apasionadamente, ya que, ante todo los humanos son seres emocionales, la emoción es uno de los rasgos que los caracteriza, aún más en los niños de edades tempranas, donde la expresión de las mismas son sinceras y sin censura, pero si no se expresan podría afectar el proceso de aprendizaje y formación emocional- cognitivo del niño.

Según Del Barrio,(2005) *“cuando las emociones no se expresan, no se dominan o no se adecua a la situación del entorno aparecen las disfunciones, el desajuste emocional que se presenta cuando hay falta de oportunidad o adecuación de las reacciones propias o cuando hay malas interpretaciones de las emociones ajenas”*p.169. Si se aprende a reconocer y manejar las emociones propias y ajenas desde el

Preescolar, el niño puede hacerse más consciente de sí mismo y de su propio aprendizaje, valorando las relaciones interpersonales con las personas del entorno.

Las emociones son el motor, la esencia del ser humano, que bloquea o sienta el paso para actuar de manera positiva o negativa ante diferentes situaciones de la vida. Por ejemplo, en el Jardín suele suceder que cuando un niño le da un empujón a su compañero, el otro le responde del mismo modo, de manera que hay reacciones inmediatas, difíciles de controlar, como se ha dicho anteriormente esto sucede porque la mente emocional es mucho más rápida que la mente racional, llegan señales de peligro emocional a la amígdala, que es como un sistema de alarmas, que se activa de inmediato, generando en la persona sensaciones de huida o pelea. He ahí la importancia del trabajo de las emociones y de la educación emocionalmente inteligente con los niños en el aula de clase.

2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas del grado de Pre Jardín del Jardín Infantil de la UPTC?

3. OBJETIVOS

3.1 GENERAL

Contribuir con el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas a través, de interacciones pedagógicas en el grado Pre Jardín del Jardín Infantil de la UPTC

3.2 ESPECÍFICOS

- Identificar la expresión de las emociones de los niños y niñas en el grado de Pre Jardín.
- Generar estrategias pedagógicas que favorezcan el reconocimiento y la educación de las emociones que manifiestan los niños de Pre Jardín en la vida escolar cotidiana.
- Desarrollar acciones pedagógicas que permitan el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los niños niñas de Pre Jardín.
- Valorar la implementación de acciones pedagógicas para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de Pre Jardín

..

4. MARCO REFERENCIAL

EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL APRENDIZAJE.

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo” (Aristóteles, siglo IV a. c.)

4.1 ANTECEDENTES

“Sabemos que una educación emocionalmente inteligente debe mostrar respeto hacia las presiones diarias que esa crianza conlleva y tratar el tiempo de forma realista. El tiempo de los padres es muy valioso; no pueden permitirse perder tiempo y energía” (Elías J otros. 1999, p. 21).

A partir de la década de los 90 se ha venido hablando del término, Inteligencia Emocional (I.E.) propuesto por los psicólogos Peter Salovey & y John Mayer (1990). A finales de la década de los 90 el psicólogo estadounidense Daniel Goleman publicó el libro “la Inteligencia Emocional”, popularizando la teoría y permitiendo que las emociones tomen un mayor protagonismo e importancia en los diferentes campos de la vida humana, por esta razón, muchas instituciones educativas de carácter públicos/ privados y empresas del mundo entero tomaron interés, para su puesta en práctica en el diario vivir, en lo profesional, en lo personal y en lo social. De manera que han surgido muchas investigaciones acerca del tema, muchos profesionales de la educación, psicólogos, estudiantes de diferentes universidades y demás se han dedicado a estudiar a profundidad esta teoría, pero también cabe mencionar que las emociones fueron tenida en cuenta desde los antiguos filósofos como Aristóteles, que en su libro “ética a Nicómaco” escrito en el siglo IV a.c. da una conceptualización muy acertada en lo que compete al manejo de las emociones (véase referentes teóricos). ¿Qué es la inteligencia emocional? sin duda alguna existen muchísimos trabajos investigativos relacionados con el tema en diferentes campos, pero es esta ocasión se concentra en buscar los antecedentes en el campo de la educación, dando hincapié en el nivel de preescolar. Veamos algunos proyectos investigativos, a nivel internacional, nacional departamental y local.

A nivel internacional

- Universidad de Granada – tesis doctoral- Contexto Escolar e Inteligencia Emocional en Instituciones Educativas Públicas del Ámbito Rural y Urbano del departamento de Boyacá. Autor. Rafael Enrique Buitrago Bonilla. Melilla 2012
- Universidad de Barcelona- tesis doctoral- La Educación Emocional en la Educación Primaria: Currículo y práctica. Autora. Mireya Abarca Castillo. España. 2003
- Universidad Autónoma de Barcelona. Tesis doctoral. Competencias Emocionales y Resolución de Conflictos Interpersonales en el aula. Autora. Lucicleide de Souza Barcelar. España
- Universidad Católica Andrés Bello. Proyecto de grado. La Inteligencia Emocional y los estilos de Abordaje de Conflictos organizaciones optado por los gerentes exitosos de Venezuela. Autoras, Carol Gómez y Scarlet Gutiérrez. Caracas 2005

Nacional y local:

- Universidad de los Andes. La Inteligencia Emocional como Herramienta Pedagógica en el Preescolar- autoras, Francy Quijano A. Y María Egdilia Gonzales A. 2002-Colombia. Este proyecto investigativo va dirigido a las docentes de preescolar, como guía para desarrollar actividades de la inteligencia emocional dentro del aula de clase.
- Universidad San Buenaventura. Tesis doctoral. Desarrollo de la Inteligencia Emocional en los Infantes de 5 a 6 años, para mejorar su desempeño Académico y Convivencial. Autora. Martha Ardila Ardila 2007. Colombia

4.2 CONSTRUCCIÓN TEÓRICA

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ENTORNO ESCOLAR

“La inteligencia emocional es la capacidad de ser plenamente consciente de las emociones propias, desarrollar la habilidad de ejercer una regulación constructiva de las mismas” (Gonzales y López, 2011, p. 15)

Todo en este mundo está en constante cambio, surgen nuevas teorías, nuevos estudios acerca de lo que la mayoría la da por hecho. Robinson (2009) afirma “todos creemos saber qué es la inteligencia, entonces “lo damos por hecho”. Cuando una persona pregunta ¿eres inteligente? o ¿Cómo eres de inteligente? seguramente se responderá que sí y se ubicará en algún grado de la escala del 1 a 10, siendo el mayor grado de inteligencia, pero si la persona pregunta ¿de qué modo eres inteligente?, muchos no sabrán responder y unos pocos sí” p.61. Entonces ¿Qué es la inteligencia? ¿Es una sola y se puede medir? Muchos estudiosos han dedicado su vida entera tratando de resolver esta pregunta.

La primera generación de psicólogos de la inteligencia, como Spearman (1927) & Terman (1975), citado por Goleman (1995) consideraban la inteligencia como una capacidad única de algunos privilegiados, para formar conceptos y resolver problemas, era algo que se podía medir por medio de una prueba. Luego, otros estudios realizados por el psicólogo Howard Gardner en el año 1985 con la publicación de su libro “la estructura de la mente” crea una nueva teoría, las Inteligencias Múltiples, ocho inteligencias dos de ellas es la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. Gardner (1983) define la inteligencia como “la capacidad de resolver problemas, o de crear productos, que sean valiosos en uno o más ambientes culturales” p.5. Claramente se trata de una definición que nada dice acerca de medir la inteligencia, para determinar el destino de la vida del ser humano.

7 años más tarde Peter Salovey, profesor y rector de la Universidad de Yale y Jhon Mayer profesor de la Universidad de New Hampshire, en el año 1990 por primera vez hablan del término, Inteligencia emocional, luego se populariza gracias al libro “la Inteligencia emocional” de Goleman, publicado en el año 1995, haciendo una exploración más profunda a esta teoría, y de algún modo cambia el concepto que se tenía de la inteligencia, donde se consideraba al hombre inteligente de una sola manera, que solamente daba importancia al coeficiente intelectual (C.I). Goleman expone su teoría generando un papel fundamental al mundo que comprenden las emociones propias y ajenas, al reconocimiento y manejo de las mismas, estas emociones son determinantes en el éxito laboral, personal y profesional de las personas, les permite tomar decisiones importantes de la vida, sentir y pensar antes de reaccionar, no solamente sentir y reaccionar para luego pensar. Demuestra que cada una de las acciones están ligadas a las emociones y las emociones a los estados de ánimo, a su vez los estados de ánimo determinan el resultado positivo o negativo de las

actividades meramente humana. Desde entonces se habla no solamente del C.I sino también del coeficiente emocional C.E. que son las capacidades emocionales inteligentes, que permiten a los seres humanos reconocer sus propias emociones y las de los demás, permitiéndoles agregar inteligencia a las emociones.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

“emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados Psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (Goleman, 1995, p.183).

Las emociones son el motor, la esencia del ser humano. Son como la madre para los hijos. El ser humano existe gracias a las emociones, los hijos existimos gracias a la madre, nacen por una madre. Los seres humanos han evolucionado gracias a las emociones, ya que desde la antigüedad han jugado un papel supremamente fundamental para la supervivencia, para detectar el olor femenino y poder procrear, de esta manera mantener la continuidad de la especie, superando los obstáculos de la naturaleza a través del tiempo.

Goleman (1995) afirma que “la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa «moverse») más el prefijo «e-», significando algo así como «movimiento hacia» y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. Basta con observar a los niños o a los animales para darnos cuenta de que las emociones conducen a la acción; es sólo en el mundo «civilizado» de los adultos en donde nos encontramos con esa extraña anomalía del reino animal en la que las emociones —los impulsos básicos que nos incitan a actuar— parecen hallarse divorciadas de las reacciones. Los sentimientos, las aspiraciones y los anhelos más profundos parten de una emoción” p.183

Muchas veces las personas sienten unas ráfagas de energías fuertes ya sean agradables, irritantes, amargas, calurosas, dolorosas, relajantes o simplemente satisfactorias. A esas ráfagas de energías son a los que se les llaman emociones. Cada una de estas ráfagas está en los seres humanos durante un tiempo y luego son remplazadas por otras emociones, estas van y vuelven con más o menos intensidad dependiendo de los estímulos que los genera. Por ejemplo un hombre va caminando por la selva amazónica, territorio por los Jaguares, de pronto ve un jaguar furioso, entonces el hombre se detiene por el miedo, los latidos del corazón se acelera, el cuerpo empieza a sudar, y la sangre se retira del rostro, queda como petrificado del miedo, para la fortuna del hombre el jaguar se aleja, entonces la ráfaga de esta emoción se retira del cuerpo y de la mente de esta persona, el miedo es remplazado por un respiro y un sentimiento de calma. En los niños ocurre algo similar, las emociones van y vuelven, en una hora pueden llorar, reír, enojarse, estar tristes, recordar, jugar y aprender. Generalmente todas estas acciones resultan divertidas, interesantes si son emocionantes para ellos, si son llamativos, atractivos y sobre todo si les inspira emociones muy agradables. *“las emociones son mecanismos de supervivencia arraigados en el cerebro, que se manifiestan en el cuerpo y en nuestras acciones”*(Fernández 2013,p.9)

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

“El poder de las emociones es extraordinario, sólo un amor poderoso de una madre y de un padre puede arriesgar su propia vida por salvar a su amada hija” (Goleman, 1995, p. 9).

Daniel Goleman y Rosana Fernández, concuerdan en que las emociones han estado presentes en la vida del ser humano desde los tiempos inmemorables, han sido parte importante de la evolución, de avance a

través del tiempo, de la toma de decisiones, de la supervivencia ante los depredadores y los desafíos de los cambios ambientales a lo largo de la historia de la humanidad. El miedo estuvo presente como un maravilloso sistema de alarma para la supervivencia, porque los sujetos “reaccionaban” ante los estímulos muy concretos y predecibles, reacción que les permitía huir “fuga”, o atacar “lucha” ante los depredadores feroces o los cambios climáticos abruptos de la época. Estas mismas emociones han llevado a los humanos a los cambios hasta llegar a la actualidad.

Del mismo modo, dicen los autores mencionados anteriormente que las emociones permiten afrontar situaciones demasiado difíciles —el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación de pareja, la creación de una familia, etcétera— y cada emoción predispone de un modo diferente a la acción, en la vida cotidiana de las personas, permitiéndoles tomar decisiones, determinantes o simples, como el hecho de decidir qué almorzar o qué ropa ponerse. Otras veces esas mismas emociones hacen actuar indebidamente, dejándose llevar por las emociones del momento, muchas personas adultas cuando sienten ira no saben controlarse y suelen soltar la ira con el primero que se les aparece, como dice el dicho, no con el que es, si no con el que pueden.

Mientras que los niños generalmente suelen soltar la ira o la rabia con la persona que es, en el Jardín Infantil el niño pelea con el que quiere pelear, entonces luego de la pelea la ira se va, una de las ventajas de ser niños es que las emociones negativas desaparecen más rápidamente que en los adultos, aunque algunas emociones más profundas como la tristeza que sienten por no vivir con sus ambos Padres, este tipo de emociones son complicadas.

Fernández (2013) afirma que, en la actualidad, las situaciones de lucha o fuga ante todos los diferentes estímulos amenazantes o deseables, ya sean ciertas o imaginarias, aún se siguen presentando en la vida del hombre moderno. Tal vez los estímulos amenazantes que conocía el hombre primitivo ya han cambiado de forma, los depredadores que generaban miedo en los hombres de la antigüedad ya no generan esta emoción en la vida del hombre, sino que el mismo hombre genera amenazas a la misma especie, pero las emociones son cada vez más incontrolables. Estas aún siguen siendo inevitables y necesarias: las necesitamos para vivir, hacen parte de la vida humana, ¿Cómo podríamos sobrevivir sino sintiéramos miedo ante situaciones de peligro?, las emociones son tan necesarias que las necesitamos para tomar decisiones, para escoger con quién casarse, dónde vivir, que carrera estudiar, en fin para toda aquella actividad humana, de manera que todas las acciones están motivadas por la emoción.

“Las emociones no son malas ni buenas, el problema no está en sentirlas, sino en cómo las mostramos o expresamos ante los demás. No podemos evitarlas, lo único que queda es modelar las reacciones emocionales” (Fernández, 2013, p. 27). Además la misma autora habla de “*retraso genómico*” que es la incapacidad que tiene el hombre de aun no saber dominar o modelar sus emociones, existen muchas personas que no saben lo que sienten y si no saben esto es imposible que lleguen a manejar sus propias emociones.

Las emociones pueden llegar a ser disfuncionales o perjudiciales, si duran mucho o si son patológicas. La tristeza no es una emoción mala, es de humanos sentirla, cuando se va un ser querido o nos duele algo, etc. lo mismo sucede con las demás emociones primarias, por vez primera fueron propuestas por Ekman en el año 1972 las cuales fueron la ira, el miedo, la tristeza, la alegría, la sorpresa y el asco. Este autor llegó a estas conclusiones a partir de realizar investigaciones con algunas tribus, que vivían en estado natural, aun así las expresiones emocionales de los miembros de la tribu es igual a las de otras culturas y lograron identificarlas sin ningún problema.

CEREBRO RACIONAL Y EMOCIONAL.

El neocortex es el encargado de la parte racional y el sistema límbico se ocupa de las emociones. El cerebro emocional es mucho más antiguo que el neocortex. En el sistema límbico esta la amígdala, que es la encargada de las reacciones inmediatas ante los estímulos.

Las personas son dotadas de inteligencias; por lo tanto, cuando se trata de sentimientos y emociones esto se opaca; además, porque la mente emocional es mucho más rápida que la mente racional. Entonces, lo que permite la inteligencia emocional es manejar esas emociones y autorregularse.

Para lograr esto es importante primero conocerse a sí mismo, las propias emociones a las que Howard Gardner llama la inteligencia intrapersonal y en la teoría de la inteligencia emocional se le conoce como "autoconciencia emocional" que según Goleman esto implica ser conscientes y reconocer las propias emociones, estados de ánimo, recursos e intuiciones sociales de sí mismos.

Lóbulo prefrontal, según Fernández (2013) "es el sientto de la inteligencia intelectual y emocional para llevar el impulso amigdalino" p.26.

¿COMO SE RECONOCEN LAS EMOCIONES EN EL SER HUMANO Y EN LOS NIÑOS?

"Si los niños aprenden a poner en orden sus sentimientos, a reaccionar a la tensión de forma no impulsiva y a comunicarse eficazmente con los demás, será entonces más probable que respondan a situaciones sociales de una manera reflexiva y responsable. Estas aptitudes pueden enseñarse y aprenderse como cualquier otra" (Lawrence, 1997, p. 102).

Básicamente las emociones en el ser humano y en los niños, se identifican por sus expresiones físicas y psicológicas, ya sea con un lenguaje verbal o no verbal. Pero el reconocimiento es mucho más profundo, es comprender las emociones, el origen de lo que se siente, es buscar una solución para esa emoción, es pasarlo por el filtro de la razón y convertirlo en sentimientos.

Para este reconocimiento, primero, es importante aceptar que lo necesita, sentir el deseo de conocerse a sí mismo, de entender sus comportamientos y las reacciones, para finalmente tomar la decisión de comenzar el viaje. En los niños y en los adultos se pueden realizar actividades de autoconocimiento, de las competencias sociales, la empatía. Según Del Barrio (2002) asegura que En el caso de los niños de dos años o antes será un poco más difícil que ellos mismos lleguen a reconocer sus propias emociones, siendo conscientes de ello, pero no quiere decir que no se deba fortalecer o desarrollar el reconocimiento de las emociones por ende de la inteligencia emocional en niños de 3- 4 años, las cosas se facilitan mucho, aún más para los de 4- 6 años en adelante. Si se trabaja sobre las emociones desde que son muy pequeños, los resultados serán muchísimos mejores a la edad de 3 años en adelante.

Según Goleman (1995) las características de las emociones básicas, para identificarlas y reconocerlas, en los seres humanos ya sean adultos o niños, son iguales solo que en los niños estas emociones se presentan con mayor intensidad.

La alegría: uno de los principales cambios biológicos producidos por la alegría consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible.

La tristeza: las miradas decaídas, cejas inclinadas como si quisieran retirarse del rostro. La principal función de la tristeza consiste en ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable (como la muerte de un ser querido o un gran desengaño). La tristeza provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales —especialmente las diversiones y los placeres— y cuanto más se profundiza y se acerca a la depresión más se enlentece el metabolismo corporal. Este encierro introspectivo nos brinda así la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, sopesar sus consecuencias y planificar, cuando la energía retorna; un nuevo comienzo. Esta disminución de la energía, debe haber mantenido tristes y apesadumbrados a los primitivos seres humanos en las proximidades de su hábitat, donde más seguros se encontraban. Estas predisposiciones biológicas a la acción son modeladas posteriormente por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural en que nos ha tocado vivir. La pérdida de un ser querido, por ejemplo, provoca universalmente tristeza y aflicción, pero la forma en que expresamos esa aflicción —el tipo de emociones que expresamos o que guardamos en la intimidad— es moldeada por nuestra cultura,

La rabia: aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.

El miedo: la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de «quedarse frío») y fluye a la musculatura esquelética larga —como las piernas, por ejemplo— favoreciendo así la huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, sumiéndolo en la inquietud y predisponiéndolo para la acción, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.

Asco: el gesto que expresa desagrado parece ser universal y transmite el mensaje de que algo resulta literal o metafóricamente repulsivo para el gusto o para el olfato. La expresión facial de disgusto —ladeando el labio superior y frunciendo ligeramente la nariz, un intento primordial de cerrar las fosas nasales para evitar un olor nauseabundo o para expulsar un alimento tóxico.

Sorpresa: es una de las emociones neutrales, y la más corta, físicamente. El arqueado de las cejas que aparece en los momentos de sorpresa aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, lo cual nos proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado, facilitando así el descubrimiento de lo que realmente ocurre y permitiendo elaborar, en consecuencia, el plan de acción más adecuado.

TIPOS DE EMOCIONES

“las emociones negativas intensas absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de atender a otra cosa” (Fernández, 2013, p. 54)

La mayoría de los autores como Lawrence (1997), Del Barrio (2002), Fernández(2013), Gonzales & López (2011), Goleman(1995) entre otros afirman que existen emociones positivas y negativas, no son malas ni buenas, ya que todas son necesarias para el equilibrio mental y emocional del ser humano. Cumplen diferentes funciones cada emoción cumple un papel determinante en la vida de las personas, por lo tanto en el proceso de desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas en edad preescolar.

De Acebedo (2014) afirma *“Las emociones negativas impiden el buen aprendizaje: (gusto y placer) y las positivas favorecen el buen aprendizaje, porque están más dispuestos, encuentran placer y gusto por explorar los nuevos conocimientos”* p.146. Si en el aula de clase se intensifican las emociones negativas harán que el ambiente del aprendizaje sea tenso. Como ya se ha dicho es bueno sentir las emociones en su momento y en su lugar. En el salón de clase se sienten todas las emociones, porque allí están seres humanos que se están formando, por lo que se debe tener en cuenta y es permitido que se sientan todas estas emociones, por lo menos dentro de la educación emocional, si lo único que se debe hacer es crear espacios o estimular a que esas emociones sean manejadas adecuadamente y expresadas del mismo modo.

Las emociones básicas propuestas por Ekman (1972)

“Algunas expresiones son básicas o biológicamente universales en la especie humana” Ekman (1972)

Ekman desarrolló una lista de emociones básicas a partir de investigaciones transculturales en individuos destacados de una tribu de Papúa Nueva Guinea. Observó que los miembros de una cultura aislada que vivía que en la Edad de Piedra son capaces de identificar con un alto grado de fiabilidad las expresiones emocionales al observar las fotografías tomadas a personas de culturas con las que ellos no han estado familiarizados.

- **Ira.** Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
- **Tristeza.** Es una emoción de aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.
- **Miedo.** Es una emoción de ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en el caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
- **Alegría.** Es una emoción de felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.
- **Asco.** Es la denominación de la emoción de fuerte desagrado y disgusto hacia sustancias y objetos como la orina, como determinados alimentos, excrementos, materiales orgánicos pútridos o sus olores, que nos produce la necesidad de expulsar violentamente el contenido del estómago a través de la boca.
- **Sorpresa.** Es un breve estado emocional, resultado de un evento inesperado.

¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS?

“Los niños pasan cada vez más horas de su vida ante un monitor, más horas de las que nunca habían pasado haciendo algo en toda la historia de la humanidad. Ya estén absorbidos por un CD-ROM educativo o viendo basura en la televisión, lo cierto es que no están jugando con otros niños” (Maurice J. Elías y otros, 1999, p.18)

Al llegar a un salón de clase, muchas veces se ve a los alumnos con las miradas perdidas, vacías, decaídas, sin ánimo de aprender, con la atención en otra parte, están de cuerpo presente pero pareciera que la mente anduviese viajando. El poder de los distractores es más fuertes que la voz cansada de una profesora, sin

embargo la profesora continua su clase, no se detiene para que ellos tengan espacios de observarse a sí mismo, a su mundo interno.

Se piensa que “es imposible vivir dichosamente en una casa desordenada, por más que los exteriores estén en su mejor condición”, en este caso los estudiantes no podrán aprender apasionadamente si su emocionalidad, es decir su parte interna está olvidada. No se puede pretender enseñar lo de afuera, sin antes mostrarles su parte interna, por lo que muchas veces estas emociones son manifestadas de manera agresiva y retadora ante los estímulos, que detectan en el espacio educativo, lo que Goleman (1995) denominan “lucha”. Luchan desde su condición de estudiante y niños, pero lo hace a su manera (a gritos, con llantos, con peleas con sus compañeros, con desatención etc.). Los niños de 2 a 3 años de edad, manifiestan las emociones de rabia, alegría o tristeza entre otras, aparentemente poco duraderas, aunque en realidad no sabemos cuánto les afecta. Aun cuando a algunos padres estas expresiones les causan gracia. Las emociones están presente en todo momento de la vida del niño y la niña. Por naturaleza los niños actúan por sus emociones. Sin duda alguna, los niños son los más expresivos en lo que se refiere a las emociones, los más sinceros demuestran lo que sienten. En la edad preescolar las emociones son uno de los componentes más determinantes en el buen aprendizaje de los niños, es decir un aprendizaje con y por gusto, pero es difícil llegar a saber de qué forma, hasta qué grado lo determina. Tal vez la educación emocional que reciben los niños durante su infancia puede determinar el rumbo de toda su vida adulta.

Inteligencia emocional en el campo de la educación infantil cuenta con las siguientes características que favorecen el desarrollo racional y emocional de los niños. Según (Goleman 1995) & (J. Elías & otros 1999)

- Se toma en cuenta las emociones, sus tristezas y alegrías. (estado emocional diario) del niño y la niña, como base del buen aprendizaje.
- Los estudiantes se interesan por comprender lo que siente, piensan y tratan de buscar una solución a ello.
- Desarrolla la mente emocional y racional.
- Tienen mejores relaciones entre ellos mismos y con los demás.
- Se valoran no solamente el coeficiente intelectual sino las aptitudes y actitudes de si mismos y de sus compañeros.
- Sube la autoestima y seguridad de sí mismo
- Maneja sus propias emociones y sentimientos
- Autorregulan sus comportamientos.

J. Elías, y otros (1999) “La educación de los niños cuenta con muchas capas y niveles de desafío y riqueza. La educación emocionalmente inteligente reconoce que es la suma total de cuanto hacemos —en asuntos tanto considerables como mínimo, día tras día— lo que puede crear un equilibrio más sano en los hogares y en las relaciones con los niños” p.35

¿SE PUEDEN EDUCAR LAS EMOCIONES?

“El hecho de que no podamos elegir las emociones que tenemos permite que las personas justifiquen sus acciones diciendo que se encontraban a merced de la emoción. Del mismo modo que existen caminos rápidos y lentos a la emoción” (Ekman 1972)

A las escuelas los niños van con el propósito de aprender, y lo hacen, pero este aprendizaje hace hincapié en la parte exterior de los educandos, Fernández, (2013) dice que “existen tipos de aprendizajes que favorecen a la inteligencia emocional o a la racional” p.33.

El **aprendizaje emocional o amigdalino**: es cuando se habla del “camino de nivel bajo” cuando el sujeto percibe un estímulo, lo compara con la data que esta guardada en el cerebro emocional y la amígdala decide si se acerca o se huye.

Mientras que el **aprendizaje cognitivo intelectual**: hace referencia a lo académico, el que está relacionado con las distintas materias y áreas del conocimiento intelectual. La escolaridad formal se ha dedicado mucho a este tipo de aprendizaje y menos tiempo a la enseñanza emocional. Dura menos tiempo en la mente y tiene por objeto el estudio del mundo exterior.

Por su lado el **aprendizaje cognitivo emocional** tiene por objeto el estudio del mundo interior. Es decir el conocimiento personal para lograr una autogestión, modelar las emociones, aunque es la parte que va en desventaja, pero es la más importante. Es este último el tipo de aprendizaje que pretende desarrollar el presente trabajo investigativo.

Si se le pregunta si las emociones son educables, la respuesta es afirmativa, asegura Fernández. (2013) “el desafío más grande de nuestros días es llegar a conocer nuestro mundo interior, para lograr auto gestionarse en las propias emociones, ¿es posible hacerlo? La respuesta es, sin duda, afirmativa, no es fácil hacerlo, requiere de mucho esfuerzo, de mucha voluntad y decisión” p. 23. Además existen investigaciones que afirman que las emociones son educables, estos son algunos ejemplos citados por Goleman. En algunas instituciones como es el caso de escuelas y programas de Estados Unidos, el Consorcio W.T. Grant, programa de prevención, el programa del Ciencia del Yo (Self Science), proyecto de desarrollo infantil. Eric Schaps, Develomental Studies Center, Oakland, California evaluación realizada en escuelas de California del Norte (grado k-6) y valorada por observadores independientes comparando los resultados obtenidos con escuelas normales que sirvieron como grupo de control. Estos trabajos han demostrado resultados muy positivos en la educación emocional de los y las niñas

¿CÓMO SE EDUCAN LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS?

Así como los adultos no pueden elegir lo que sienten, los niños tampoco pueden elegir sentir lo que sienten, por lo que las únicas opciones adecuadas se ubica en educar las emociones, aprender a sentir lo que se siente. Las emociones en los niños se educan tomando en cuenta la emocionalidad de los niños y de las niñas, es decir valorándolos como seres humanos que poseen corazón y cerebro. Una de las maneras es utilizando actividades que fortalezcan el desarrollo emocional y al manejo, el reconocimiento de las emociones propias y ajenas. Según Fernández (2013) la pregunta es ¿Cómo llevar inteligencia a nuestras emociones? El nuevo aprendizaje postula que debemos aprender a armonizar la cabeza con el corazón (cerebro racional y emocional).

Una posible estructura de actividades en el preescolar, para llegar a manejar las emociones es el siguiente, (basado en la propuesta de Daniel Goleman)

1. Lema del grupo o nivel de preescolar.
2. Objetivos grupales, o la meta del viaje.

3. Constitución de acuerdos o normas para la convivencia.
4. Desarrollar la atención: esta es la base de todas las capacidades cognitivas y emocionales superiores, es decir desarrollar las actividades de atención, visual, (observación, concentración) la escucha (sonidos).
5. Auto-conocimiento o conciencia de las emociones: nombrarlas, saber qué partes del cuerpo afectan, cuánto tiempo duran, cuántas clases hay, en cuántas clases se subdividen, ¿qué me gobierna, mis emociones, mis pensamientos, mis reacciones o una combinación de estos? ¿qué hay detrás de cualquier emoción o sentimiento?
6. Actividades de control de los impulsos, como el semáforo.
7. Manejo de la propia ira. Tratar de ver el origen de esta emoción.
8. Buscar soluciones creativas para situaciones sociales difíciles, como por ejemplo las pequeñas agresiones ya sean físicas o psicológicas.
9. Mostrar cuáles son las emociones, cómo se manifiestan en la cara, cuáles son los rasgos.

Esta estructura podría llevar al desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y en las niñas desde edades tempranas. A veces por la falta de la misma suelen presentarse los problemas de disciplina en las aulas de clase, esto no sucede únicamente en los preescolares sino en personas de todas las edades. ¿Por qué se presentan los problemas de disciplina? Según Ekman (1972) “La emoción es apropiada, pero su intensidad es excesiva cuando un niño sin querer pasa al lado del otro y sin querer le da un codazo, el niño que lo recibe se siente agredido y le pega”. La emoción es apropiada, pero su expresión es disfuncional, cuando por miedo a ser burlado o juzgado no expresa lo que realmente siente; la emoción no es apropiada, cuando ante una simple mirada, la percibe como agresiva. Fernández, (2013) “Lo que debemos modelar no son nuestras emociones sino nuestras reacciones emocionales. Y el primer paso para hacerlo es darnos cuenta de lo que sentimos en el momento en el que lo estamos sintiendo, convirtiéndolas en sentimientos.” p.29. Pero esta educación inicia desde la casa, desde el hogar, es una parte supremamente importante y determinante, ya que si solo se hace en la escuela el proceso no tendrá muchos avances.

¿QUÉ ES LA EMPATÍA Y LAS COMPETENCIAS SOCIALES?

“Para poder desarrollar plenamente nuestra empatía, tenemos que aprender a escuchar activamente y a comprender más allá de las palabras” (Fernández, 2013, 55).

Es comprender los sentimientos y las emociones de los demás, a tal punto que llega a sentir algún grado de lo que siente la otra persona.

J. Elías & otros (1999) “Consideramos la empatía como la comprensión emocional no verbal de los demás. La habilidad de establecer lazos de empatía resulta crucial para los progenitores a la hora de tratar con sus hijos, y para los niños es vital el aprendizaje de la empatía como una aptitud social positiva” p. 27.

Goleman (1995) da la siguiente conceptualización de la empatía, “La conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto que, cuanto más abiertos nos hallemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás. Los alexitímicos son igualmente incapaces de percibir los sentimientos ajenos. Y esta incapacidad no sólo supone una importante carencia en el ámbito de la inteligencia emocional sino que también implica un grave menoscabo de su humanidad, porque la raíz del afecto sobre el que se asienta toda relación dimana de la empatía, de la capacidad para sintonizar emocionalmente con los demás” p. 67.

El mismo autor mencionado habla de “ocuparse en el lugar de otro” pensar como el otro para entender sus sentimientos y dolor, es entender los estados emocionales de los demás. Si las personas tienen empatía seguramente podrán entender los sentimientos de los demás, entonces, estaríamos hablando de lo que la teoría de la inteligencia emocional considera el “reconocimientos de los sentimientos y emociones de los demás” es decir, valorar al otro ser humano como a un ser de sentimientos, pasiones y emociones como lo soy yo.

Es frecuente ver en los niños empatizarse con otros de su edad o con algún video animados, cuando ven que los personajes sufren o están tristes los niños empiezan a lagrimear, Gonzales & López (2011) “los niños que logran experimentar y comprender lo que pasa dentro de ellos mismos adquieren la capacidad de manejar y regular sus emociones y entender las de sus compañeros” p. 33. Del mismo modo las autoras expresan que los niños que se crían sintiéndose entendidos por las personas que los rodean, “desarrollan una fuerte capacidad para comprender a los demás y generar lazos de empatía” (Gonzales & López, 2011, p.60)

Es de vital importancia la escucha activa para llegar a sentir algo de lo que siente el otro y sentir con el otro. En la empatía se trata de sentir y hacer algo al respecto ayudándole a buscar una solución a la situación. La escucha activa implica no solamente el aspecto verbal sino también el no verbal, es decir gestual y corporal que expresa la mayor parte de una comunicación. Mientras que la conciencia de la organización, es identificar las corrientes emocionales y las relaciones de poder subyacentes en un grupo. La organización hacia el servicio, es prever, anticiparse en el reconocimiento y la satisfacción de las necesidades de los demás, lo que propicia la creación de un clima seguro y resonante.

“Las neuronas espejo permiten empatizar y anticipar lo que el otro va a hacer, mediante representaciones mentales. Al ver que las acciones son realizada por los demás o por sí mismos las estas neuronas se activan, se cree que este reflejo es el mecanismo neuronal mediante el cual las acciones, las intenciones y las emociones de las personas pueden ser automáticamente entendidas. Estas neuronas son la base del comportamiento social, el cual se fundamenta en la capacidad de tener empatía e imaginar lo que el otro está viviendo” (Fernández 2013)

La teoría de la mente. Es del filósofo estadounidense Dennett (1942) I “como la capacidad de atribuir sentimientos, intenciones y pensamientos a otras personas (entidades o animales). La activación de esta habilidad congénita se produce después de los tres años de edad”. Por otra parte La capacidad de gestión de relaciones: según Fernández (2013) es la capacidad de inducir a los otros a las respuestas deseables; es una habilidad estrechamente ligada con el liderazgo y la influencia.

Competencias sociales. (Liderazgo, influencia, desarrollo de los demás, catálisis de cambio, gestión de los conflictos, establecimiento de los vínculos, trabajo en equipo) ¿Qué son y por qué se producen los conflictos? Según Fernández, ocurre porque existe divergencia en los intereses de las partes, ya sean porque sean diferentes u opuestos. Lo importante en la resolución de problema no es fijarse en la posición de las partes, sino en los intereses. Modelo gana-ganar es la mejor manera de solucionar, de esta manera siendo una persona asertiva y no competitiva.

¿EN QUÉ CONSISTE EL MANEJO DE LAS EMOCIONES?

Ya no nos podemos permitir el lujo de criar y educar a nuestros hijos basándonos meramente en la intuición o en “la aplicación correcta de una política”. (Lawrence E, 1997, p. 9).

El manejo de las emociones no es más que saber regular o modelar las propias emociones, tomando consciencia de lo que se siente, para así actuar debidamente ante los diferentes estímulos de la sociedad. Es reaccionar inteligentemente, es encontrar la manera de agregar inteligencia a la emoción. Consiste en reconocer que afectan tanto el cuerpo como la mente del ser humano, por lo tanto del niño. Si se practica responsablemente y persistentemente en escuchar a las propias emociones es posible llegar a manejarlas, dominarlas y no que ellas sean las dominantes. Se sabe que no es nada fácil, solo se necesita voluntad y deseo de mejorar la propia condición emocional. En los niños será mucho más complicado o descomplicado depende de cómo se perciba. Podría ser complicado porque se dice que los niños en la etapa de 3 años aun, “son egocéntricos”, se centran mucho en sí mismos. Pero también se dice que los niños en esa etapa aprenden mucho más rápido, no se niegan a aprender, a explorar, a curiosar. El manejo de las emociones se puede trabajar en todas las edades del ser humano, ya que todos tienen emociones e inteligencia.

Todas las personas niños, niñas y adultos tienen las dos inteligencias, emocional y cognitiva, que generalmente se mantiene en equilibrio, pero esto se rompe cuando llega una fuerte emoción, es ahí cuando necesitamos conscientemente volver a equilibrarlos. Para que haya este equilibrio es importante permitir que las fuerzas más constructivas de sí mismo, sean protagonistas en la elección de las direcciones de los sentimientos. En los niños manejar las emociones consiste, desarrollar actividades que le permitan viajar al mundo interno de uno mismo, observarse a sí mismo, primero es importante reconocer las propias, para luego reconocer las emociones de los demás, realizar este viaje interno, es lo más complicado, cuando se trata de edad preescolar, ya que los niños son muy activos y les cuesta concentrarse, tomar conciencia, les cuesta convertir las emociones en sentimientos, pero eso no implica que no se pueda trabajar o desarrollar la inteligencia emocional en los niños.

“Los sentimientos son las emociones que han sido filtradas por el cerebro racional (especialmente el lóbulo prefrontal) entonces los sentimientos son representaciones conscientes de las emociones” (Goleman, 1995, 185).

Las emociones solo ocurren, nosotros no decimos que emociones sentir, por ejemplo el amor, «El amor —escribió Stendhal— es como una fiebre que viene y se va independientemente de nuestra voluntad.» Estas llegan y se van, no podemos hacer nada al respecto excepto comprenderlas y dominarlas. No podemos estar a merced, de las emociones, una pluma que lleva baila al son de del viento. La enseñanza de Aristóteles «conócete a ti mismo» —darse cuenta de los propios sentimientos en el mismo momento en que éstos tienen lugar— constituye la piedra angular de la inteligencia emocional.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

“La inteligencia emocional es en síntesis, la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás. Y para manejar las emociones de nosotros mismos y en nuestras relaciones”. (Fernández, 2013, p 36).

Goleman (1995) Define la inteligencia emocional como “una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la

autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social” p.5. De manera que la inteligencia emocional es saber reconocer lo que se siente, comprender, siendo consciente de ello, para poder manejar, por consiguiente expresar las emociones de un modo apropiado, ante las personas y ante las diferentes situaciones de la vida cotidiana. Es saber detenerse, pensar por un momento, o por lo menos hacer el ejercicio de respirar profundo, para reaccionar ante los estímulos reales o imaginarios de modo correcto, es sencillamente tratar de dar un pequeñísimo espacio al cerebro racional de hacer cumplir con su deber de analizar la situación antes de responder impulsivamente. Claro que no siempre se puede hacer este ejercicio, de manera lenta, porque los estímulos o las situaciones pueden ser peligrosas, o realmente amenazantes, entonces se debe actuar de inmediato. O por lo menos ante situaciones que generen miedo. De este modo, esta inteligencia viene siendo el saber actuar inteligentemente con las emociones y reacciones.

La I. E consiste en agregar inteligencia a las emociones, todos los seres humanos tenemos y sentimos emociones pero lo difícil es agregarle inteligencia a ello, como ya se mencionó anteriormente sobre lo que dice Aristóteles (s.IV a.c) “todo el mundo puede enfadarse es fácil hacerlo, lo difícil es enfadarse con el grado exacto, con el propósito justo, en el lugar indicado y con la persona indicada”. Este gran filósofo, con estas sencillas pero profundas palabras define lo que es la inteligencia emocional porque se trata precisamente de mostrar las emociones de un modo que no me afecte a mi persona ni a mi semejante.

En el Jardín Infantil es muy frecuente observar las emociones expresadas de manera muy sincera, a veces hasta se exceden, ya que demuestran lo que sienten ya sea de manera dulce o un poco agresiva, dependiendo de su estado emocional. En este aspecto es que la educación emocional juega un papel importante dentro de la formación pedagógica- académica.

Veamos algunas conceptualizaciones de la inteligencia emocional según algunos autores.

“la inteligencia emocional es la manera de saber actuar, desenvolverse en diversos campos de la vida cotidiana, en la comprensión y valoración de los sentimientos de los niños y adultos” (J. Elías & otros, 1999).
“un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” Salovey & Mayer (1990)

Gonzales & López (2011) “la inteligencia emocional es la capacidad de ser plenamente consciente de las emociones propias, de desarrollar la habilidad de ejercer una regulación constructiva de las mismas” p.15

Mientras que Gardner habla de las inteligencias, interpersonales e intrapersonales, y las define de la siguiente manera.

Gardner (1983) *“la inteligencia intrapersonal es aquella que se refiere a la autocomprensión, el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos la capacidad de efectuar discriminaciones de estas emociones y finalmente ponerles nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. La inteligencia interpersonal “permite comprender y trabajar con los demás, la intrapersonal permite comprenderse mejor y trabajar con uno mismo. En el sentido individual de uno mismo, es posible hallar una mezcla de componentes intrapersonales e interpersonales. El sentido de uno mismo es una de las más notables invenciones humanas: simboliza toda la información posible respecto a una persona y qué es. Se trata de una invención que todos los individuos construyen para sí mismos”* p. 193.

Teniendo en cuenta las diferentes conceptualizaciones de la inteligencia emocional que dan los autores, se puede decir con seguridad que la inteligencia emocional es la capacidad emocional más (+) cognitiva propia

de los humanos para reconocer las emociones propias y ajenas, comprenderlas, manejarlas, expresarlas de un modo adecuado frente a las circunstancias; también es la capacidad de desarrollar las habilidades sociales para las relaciones óptimas consigo mismos y con los demás.



Por medio de la ilustración se pretende decir que la inteligencia emocional es lograr conectar las emociones con el cerebro, corazón más cerebro igual inteligencia emocional. Se trata de expresar o de sentir cada una de las emociones inteligentemente siendo muy consciente de ello. En el Jardín, los niños y las niñas del grado de Pre Jardín tal vez son muy pequeños para lograr a manejar en un nivel elevado sus emociones, aun así, en muchas ocasiones lo hacen, se detienen ante las emociones impulsivas, se detienen a reflexionar, aunque esta reflexión solo consista en respirar profundamente varias veces o jugar a la tortuga mientras se calman.

Esta inteligencia en el Jardín es tenida en cuenta pero muchas veces es confundida con los lazos afectivos, entonces solamente se llega hasta los afectos generalmente las docentes suelen darles muchos abrazos y besos a los estudiantes, pero los niños necesitan mucho más que eso para poder formarse de una manera inteligente emocional, social y cognitivamente. Las emociones de los niños necesita mucha más atención, necesitan ser escuchadas activamente, escuchar no solamente con el oído si no con el corazón, con el cerebro y con el cuerpo, se necesita escuchar al lenguaje no verbal de los niños, mostrarles a los niños y a las niñas que los humanos se expresan de manera verbal y no verbal, del mismo modo generar la posibilidad de que los niños puedan observar y detectar ese lenguaje, esas expresiones no verbales de las personas.

El desarrollo de la inteligencia emocional puede ser fortalecida desde una edad muy temprana, no se puede esperar hasta que cumplan 3 años o más para decirles que lo que se siente puede ser manejado, controlado y dominado, que los humanos no debemos ser esclavos de las propias emociones o frustraciones. Tal vez lograr que la inteligencia emocional sea incluida en el currículo o plan de estudio del Jardín sea un sueño muy lejano, pero sería excelente que las maestras y los padres de familia del Jardín Infantil se dieran cuenta de la importancia de la inteligencia emocional dentro de la formación de los niños y de las niñas.

Es un poco indignante escuchar que unas formadoras de la infancia consideren que las emociones solo surgen naturalmente en todas las personas por lo tanto la inteligencia emocional está en todo momento, sin embargo no le dan mayor importancia a lo que está presente siempre, considerando de alguna manera menos importante que los contenidos temáticos.

DIMENSIONES Y DOMINIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

"Las emociones positivas producen en el niño una conducta de confianza, exploración, disfrute y deseo que se convierte en el motor fundamental de toda su conducta constructiva" (Del Barrio, 2005, p. 163).

COMPETENCIAS PERSONALES

- **Conocer las propias emociones:** el principio de Sócrates "*conócete a ti mismo*" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

- **Manejar las emociones propias:** la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada, se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.
- **Motivarse a sí mismo:** una emoción tiende a impulsar hacia una acción, por eso, emoción y motivación están íntimamente relacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.
- **Auto aceptación:** sentirse bien consigo mismo y considerarse desde una perspectiva positiva; reconocer sus propias fortalezas y debilidades; ser capaz de reírse de sí mismo.
- **Autocontrol:** Dominar los sentimientos: «charlar con uno mismo» para comprender los mensajes negativos, como las valoraciones negativas de uno mismo; comprender lo que se halla detrás de un determinado sentimiento (por ejemplo, el dolor que subyace a la ira); buscar formas de manejar el miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza.
- **Transparencia:** mantener normas de honestidad e integridad con uno mismo, asumiendo la responsabilidad de nuestra actuación personal.
- **Adaptabilidad:** ser flexibles para afrontar los cambios y superar los obstáculos.

COMPETENCIAS SOCIALES

- **Reconocer las emociones de los demás:** un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.).
- **Establecer relaciones:** el arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás (Goleman, 1995, p.190).
- **Empatía:** comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás y asumir su perspectiva; darse cuenta de las diferentes formas en que la gente siente las cosas.
- **Comunicación:** desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos, aprender a escuchar y a hacer preguntas; distinguir entre lo que alguien hace o dice y sus propias reacciones o juicios al respecto; enviar mensajes desde el «yo» en lugar de hacerlo desde la censura.
- **Aprender a valorar la apertura y la confianza en las relaciones:** reconocer cuándo puede uno arriesgarse a hablar de los sentimientos más profundos.
- **Intuición identificar pautas en su vida y en sus reacciones emocionales** y reconocer pautas similares en los demás.
- **Responsabilidad personal asumir la responsabilidad;** reconocer las consecuencias de sus decisiones y de sus acciones; aceptar sus sentimientos y sus estados de ánimo; perseverar en los compromisos adquiridos (por ejemplo, estudiar).
- **Asertividad:** afirmar sus intereses y sentimientos sin ira ni pasividad.

- **Dinámica de grupo:** cooperación saber cuándo y cómo mandar y cuándo obedecer.
- **Solución de conflictos** aprender a jugar limpio con los compañeros, padres y maestros; aprender el modelo ganador/ganador de negociar compromisos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL SER HUMANO?

Somos nosotros mismos los que determinamos con nuestros actos lo que queremos ser. Anónimo.

La capacidad de decidir actuar frente a las situaciones es lo que determina o define a la persona, si los actos son positivos, inspiradores de una buena comunicación, de confianza y de seguridad, las demás personas lo considerarán como tal, pero si por el contrario demuestra actos agresivos, poco confiables, irritantes, será determinado como una persona no apta para ser confiada y respetada, mucho menos admirada. Como ya se ha dicho anteriormente las emociones están en todos los seres humanos, de todas las razas y sexos, a no ser que sufran de alguna enfermedad emocional como la alexitimia o la disemia. La primera consisten en la dificultad o incapacidad para identificar las emociones propias y la imposibilidad de expresarlas con palabras. La segunda consiste en la incapacidad del sujeto para identificar y comprender los mensajes no verbales o expresiones faciales y corporales de las emociones.

Daniel Goleman expone que las personas son contratadas por su elevado coeficiente intelectual (C.I) y son despedidas por su bajo coeficiente emocional C.E. y ¿cómo es que personas consideradas con bajo coeficiente intelectual logran grandes cosas, son felices, viven si estresarse, tranquilos y en paz?, una posible manera de entenderlo es que estas personas son inteligentes emocional y socialmente. Los estudios realizados por los psicólogos, científicos y pedagogos exponen que la inteligencia emocional determina el 80% del éxito en la vida personal y laboral, el 20% el coeficiente intelectual (Goleman 1995). (Fernández 2013) expone que el 77% son las habilidades emocionales (C.E) y el 23% determina el coeficiente intelectual (C.I) Además, la inteligencia emocional cura enfermedades, la felicidad, la alegría salvan vidas, acelera el proceso de recuperación de diferentes enfermedades, y el miedo y la desesperación, la ira, alargan el proceso de recuperación de las personas, ya que aquellas personas que puedan dominar sus propias emociones podrán permanecer más tranquilos y serenos frente a las situaciones complicadas. En todas las personas la inteligencia emocional permite tomar conciencia de sus propias emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones, frustraciones y fracasos en varios campos de la vida cotidiana, ya sea en el trabajo o en las escuelas o universidades etc. Mejorar la capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática, ya que esto les brinda mayores posibilidades de desarrollo personal.

4.3 MARCO CONTEXTUAL

La ciudad de Tunja capital del departamento de Boyacá- Colombia, se encuentra situada sobre la cordillera oriental de los Andes, 130 km al noreste de la ciudad de Bogotá. Posee el legado precolombino de la antigua Hunza, una de las ciudades más antiguas de América, dentro de esta ciudad se encuentra la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia- UPTC, y uno de los programas de la unidad de política social es el Jardín Infantil de la misma Universidad. El Jardín Infantil de la UPTC está ubicado en el bloque 3 del barrio Las Colinas, conformada por las casas uno, dos y tres, cuenta con tres salones de clases, nueve rincones de los aprendizajes (rincón de las ilusiones ópticas, deportivo, musical, experimental, expresión

teatral, lógico-matemático, literatura, lenguas extranjeras) tres maestras, una auxiliar de enfermería y una directora. A este jardín infantil cuenta con aproximadamente 100 estudiantes distribuidos en dos jornadas, una por la mañana de 8:00 am a 12:00 pm y la otra por la tarde de 2:00 pm a 6:00 pm

El presente trabajo investigativo tiene lugar en el Jardín Infantil de la UPTC, este Jardín Infantil tiene como prioridad la atención integral de los hijos e hijas de 2 a 5 años de edad de los trabajadores, administrativos y estudiantes de la Universidad mencionada anteriormente. Tiene como misión educar a los hijos de los estudiantes, trabajadores y administrativos de la UPTC, través del desarrollo cognitivo, socio-afectivo, lúdico, cultural y deportivo, preparándolos para el entorno social y escolar que favorece la construcción del conocimiento y autonomía. Se aplica el modelo pedagógico, plan lúdico pedagógico, apoyado por la interdisciplinariedad de las diferentes carreras de la universidad Como la Licenciatura en educación Preescolar, lenguas extranjeras, Licenciatura en Educación física, etc, con el fin de fortalecer el proceso de aprendizaje de los estudiantes generalmente, las docentes junto con la directora suelen programar salidas pedagógicas dependiendo de los proyectos, trabajan sin límites de espacios definidos dentro del jardín y de la universidad, es decir no siempre las actividades pedagógicas se desarrollan dentro del aula de clase, sino en variados espacios del campus.

En cuanto a los grupos de gestión, no existe grupos definidos todas las docentes y directora trabajan en todas las gestiones. Tampoco tiene convenios con otras entidades fuera de la Universidad. Tampoco existe un Consejo de Padres de Familia, solamente se desarrolla algunas actividades con ellos, en algunas fechas especiales como el día de la familia, integraciones deportivas y reuniones informativas, pero son suficientes para mantener una buena relación entre ellos.

El Jardín maneja algunos documentos de los estudiantes como el registro civil, certificado médico, carnet de vacuna, carnet de E.P.S. y una foto. Las jornadas de salud se realiza una vez al semestre lo hacen los estudiantes practicantes de medicina, en la práctica de pediatría. La evaluación o el seguimiento pedagógico que se realiza con los niños es cualitativo y descriptivo, que al final de cada semestre las maestras entregan a los padres de familia un informe de ésta, donde cuentan el desarrollo y el avance de los niños durante el semestre. En relación con plan de aula, se trabaja por proyectos de aula, cada mes se cambia de proyecto y por lo tanto las maestras rotan de grados. Existen tres grados, párvulos (pingüinos); pre jardín (ovejas); jardín (leones). El desarrollo de las actividades en clase, se realiza de manera lúdica y creativa, las motivaciones están en todo el progreso de la jornada, los estudiantes siempre están en movimiento, es decir participando en alguna actividad propuesta por la profesora, estas actividades no son muy extensas, sino cortas y adecuadas para la atención de los niños.

Según comenta la directora del jardín las relaciones interpersonales son muy sanas, agradables y buenas, asegura que es como una sola familia. Entre las tres maestras, la auxiliar de enfermería, la directora y los estudiantes existe una buena relación interpersonal.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1. ENFOQUE INVESTIGATIVO: CRÍTICO SOCIAL.

El presente trabajo investigativo tiene un enfoque crítico social que busca generar algunas transformaciones y cambios, relacionados con el mundo de las emociones y sus influencias en la vida cotidiana, especialmente, en los aprendizajes de los estudiantes del Jardín de la Uptc del nivel de Pre Jardín y en la estudiante investigadora, desde el reconocimiento y el trabajo con las emociones en las experiencias pedagógicas.

5.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo es de tipo investigación acción, porque durante su proceso de realización y desarrollo ha pasado por unas etapas, de desarrollo, las cuales no son lineales sino son “de ida y vuelta” flexibles; que avanzan al ritmo de la pasión que le pone la investigadora y se transforma según las nuevas necesidades que surgen de la población durante el proceso.

Además es de tipo investigación acción porque propone una posible solución a la problemática identificada, a través de las prácticas educativas y la comprensión de las mismas. La investigación surgió desde la identificación de un problema, a la vez de una inquietud, una indagación, una duda, una inconformidad y una preocupación de parte de la investigadora, al observar que las emociones se viven pero, a la vez, no están o no son muy tenidas en cuenta a la hora de desarrollar las actividades pedagógicas con los niños y niñas, para su formación integral de los mismos dentro de las aulas de clases. La investigación es acción en la medida en que requiere una revisión bibliográfica acerca del tema central de la investigación a saber, la relación de las emociones humanas básicas y su efecto en el aprendizaje del niño y la niña.

A partir de la reflexión de la estudiante investigadora sobre la inteligencia emocional, las diversas teorías del aprendizaje y desde el diagnóstico, surge la necesidad de proponer unas actividades pedagógicas, caracterizadas por ser emocionantes, por ende, toca la emocionalidad de los niños, provocando el deseo de aprender. Finalmente, el plan de acción, aplicado en el aula de clase, se evalúa para reconocer la efectividad de dicha propuesta pedagógica.

5.3 FASES DE LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN.

1. Exploración y diagnóstico: en un primer momento, de la observación indirecta en la institución educativa donde se pretende llevar a cabo la investigación, para la identificación del problema o las necesidades, registro de las consultas y lecturas acerca del tema a investigar, identificando autores.
2. Planeación: el diseño y planeación de actividades y técnicas de recolección de información en la búsqueda de saber cómo afectan las emociones el cuerpo y la mente.
3. Ejecución: el desarrollo de las actividades con los niños de pre Jardín del Jardín Infantil de la UPTC en las aulas de clase, llevar el proceso del desarrollo de la propuesta pedagógica.
4. Evaluación: se realizarán las verificaciones pertinentes, las conclusiones, los resultados obtenidos y análisis de los mismos.

5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS INVESTIGATIVOS.

Teniendo en cuenta la edad de los niños y de las niñas del grado de pre jardín, se utilizó la observación. Esta técnica consiste en observar atentamente a la población o al fenómeno para tomar información y registrarla para su posterior análisis y es un elemento fundamental del proceso investigativo. En ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos o información acerca del tema de la investigación. De manera que la técnica de la observación se aplicó en cada una de las fases de la investigación, ya sea interactuando con los niños y con las niñas directamente o en ocasiones indirectamente, mientras se socializa con los demás compañeros, en los juegos en el parque, que son los momentos donde más expresan sus emociones, sin censura.

No obstante se semiestructuró un protocolo de observación (Véase en los anexos CD) basado en lo expuesto por (Del Barrio 2002, p.106). Estas observaciones fueron anotadas en el diario de campo tanto de la observación directa o indirecta. La estructura del diario de campo fue diseñada basándose en lo expuesto por el blog. www.educaciónemocional.com. Argentina. (Véase en anexos CD).

FORMATO DE DIARIO DE CAMPO

Semana _____

Fecha y Lugar _____

1. Anotaciones generales.
2. Fortalezas y aspectos por mejorar.
3. ¿Qué se sabía?
4. ¿Qué se aprendió?
5. ¿Qué fue agradable?
6. ¿Qué no fue agradable?
7. ¿Qué preguntas surgieron?

Observación indirecta. La observación indirecta consiste en tomar datos del sujeto o de los sujetos a medida que los hechos se suscitan ante los ojos del observador o del investigador (a), quienes tienen el propósito identificar los gestos, las relaciones sociales e interpersonales de la población. En la investigación acción esta técnica se utilizó en las cuatro fases de la investigación (diagnóstico o exploración, planeación, ejecución y la evaluación), es una técnica valiosa, de gran importancia cuando se trata de llevar a cabo un proceso investigativo con niños de 3 a 4 años de edad.

En la primera fase se utilizó este tipo de observación con el fin de identificar detectar algunas problemáticas y necesidades del contexto escolar del Jardín Infantil de la UPTC, con ella se observó las relaciones interpersonales de los niños y niñas, la manifestación de las emociones y sus expresiones frente a los diferentes estímulos del contexto escolar.

Observación directa. Es una técnica de observación utilizada con frecuencia en las ciencias sociales, como la antropología, en la actualidad es utilizada en investigaciones de otras ramas del conocimiento, como es el campo de la pedagogía. En esta técnica consiste en que el investigador comparte con los investigados o la población de la investigación o el equipo de la investigación, su contexto, experiencia y vida cotidiana, para conocer directamente toda la información que poseen los sujetos de estudio sobre su propia realidad, o sea, pretender conocer la vida cotidiana de un grupo desde el interior del mismo. En el campo de la pedagogía se trata de cuando el investigador interactúa con los estudiantes por medio de las actividades específicas o diarias del contexto escolar.

Esta técnica se utilizó en todas las fases de la investigación, con el fin de fortalecer o confirmar las informaciones identificadas durante el proceso de la interacción y las diferentes experiencias pedagógicas. La observación directa tuvo mayor protagonismo durante todo el proceso de la investigación.

En la segunda fase, la observación directa e indirecta se utilizó con el fin de conocer a los niños, con sus diversas personalidades, gustos, pasión, emociones y maneras de expresar las mismas frente a los demás niños y las niñas, frente a los adultos, para luego proponer la propuesta pedagógica. En la tercera fase se utilizó la observación directa para identificar el proceso de avances, de posibles cambios, de reflexión con respecto a los comportamientos de los niños, ante las estrategias pedagógicas utilizadas por la maestra practicante, etc. Finalmente fue muy importante para evaluar el proceso, de la aplicación de la propuesta pedagógica, lo cual se registró en el diario de campo.

FORMATO DE OBSERVACIÓN

Fecha y Lugar -----

1. Cómo es el comportamiento de los y las niñas dentro y fuera del aula de clase.
2. Cómo es la relación entre ellos y ellas mismas.
3. ¿Qué les gusta hacer y que no les gusta hacer?
4. Cómo expresan sus emociones.
5. Qué emociones están más presentes en ellos y ellas.
6. Quienes los demuestran más.
7. Qué les queda más fácil. ¿reconocer las emociones propias o ajenas?
8. Cómo acogen las actividades, ¿son de sus agrados?
9. ¿han surgido mejorías?

La entrevista: es una acción y efecto de entrevistar o entrevistarse. Dicho de otra manera es una; vista, concurrencia y conferencia de dos o más personas en lugar determinado, para tratar o resolver un negocio o tema a discutir (Diccionario de la Real Academia española). En el campo de la investigación se utiliza para profundizar la información del tema o de la problemática por investigar. Esta técnica se utilizó al comienzo, en la fase de la exploración y recolección de información acerca del tema a investigar, se hizo entrevistas a la directora del Jardín y a la maestra titular del grado de pre Jardín, con el fin de conocer las diferentes opiniones y puntos de vistas que tenían acerca de las emociones y comportamientos de los niños de este grado, se estructuro una pequeña entrevista (véase en anexos) y en los resultados.

Objetivo. Reconocer e identificar los comportamientos y las expresiones de las emociones de los niños y las niñas del grado Pre Jardín, desde la mirada de las docentes del Jardín de la UPTC.

Lugar.----- fecha.-----

Docente.----- grado-----

1. ¿cómo son los comportamientos de los niños y las niñas en el entorno escolar?

2 ¿Cómo son las relaciones interpersonales de los y las niñas dentro del aula de clase?

3. ¿Cómo es la relación de los niños con la profesora?

4. ¿Cómo son las relaciones de los niños con sus padres?

5. ¿cómo los niños manifiestan o expresan sus emociones?

6. en caso de que se presente un pequeño conflicto entre los mismos niños, ¿cómo interviene usted, para la solución del mismo?

7. ¿realiza usted con los niños alguna actividad relacionada con las emociones o la inteligencia emocional?
¿De qué manera?

Muchas gracias.

Encuesta: la encuesta también se utilizó en la primera fase de la investigación, con el fin de identificar los conocimientos de las docentes acerca de la inteligencia emocional y su desarrollo y manifestaciones en los niños de Jardín Infantil de la UPTC. (Véase en anexos)

ENCUESTA A LAS DOCENTES DE LA EDUCACION INICIAL SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Objetivo. Reconocer el conocimiento de las maestras de preescolar acerca de la inteligencia emocional en el aula de clase.

Lugar.----- fecha.-----

Docente.----- nivel-----

1. ¿Alguna vez ha escuchado usted hablar de la inteligencia emocional? ¿Qué puede decir usted acerca de ella?

2. ¿Cree usted que en la educación preescolar se trabaja desde la inteligencia emocional para educar a los niños? ¿De qué manera? -----

3. Cuando un niño llega al salón un poco indispuesto emocionalmente ¿qué hace usted como docente al respecto?-----

4. ¿Qué hace usted para demostrarle al niño que lo que él siente es tomado en cuenta?-----

5. ¿Cree usted que es importante tener en cuenta la emocionalidad del niño a la hora de enseñar? ¿Por qué?

Talleres con los niños: a partir de la recolección de información, de las diferentes lecturas bibliográficas sobre la inteligencia emocional y desde el contacto directo con la población, teniendo en cuenta las necesidades de la misma, se planeó unas actividades con miras a fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales de los y las niñas de pre jardín.

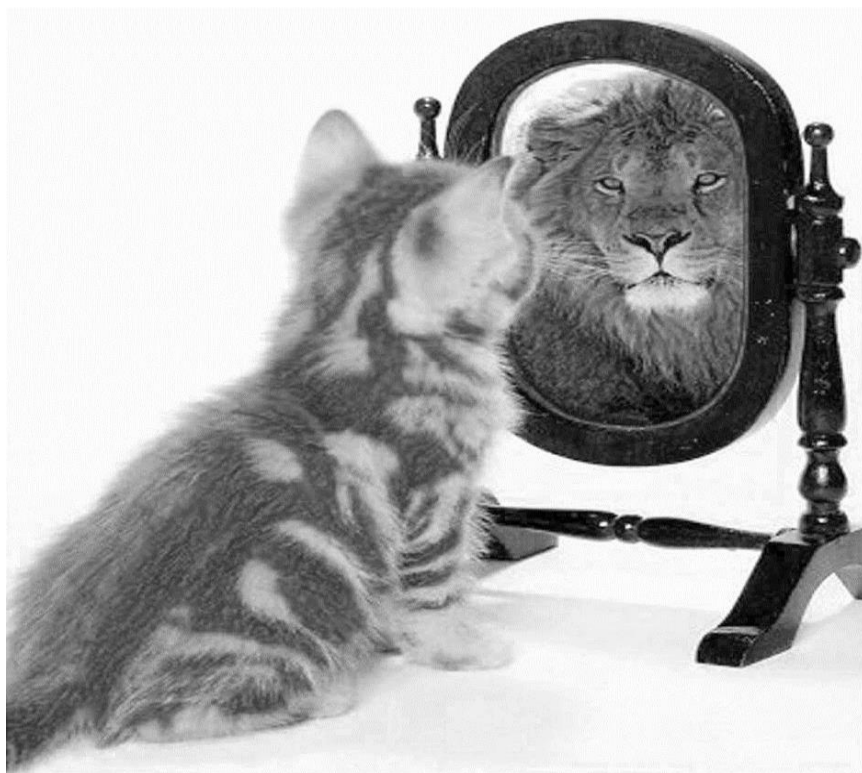
Estas actividades estaban pensadas, preferiblemente, para aplicarlas al comienzo y al final de la jornada académica; siendo la inteligencia emocional el centro de atención, durante el desarrollo de todo el proyecto de aula de la institución.

La acción pedagógica propuesta consta de 13 actividades, encaminadas a fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional y el reconocimiento de las emociones en los niños de Pre Jardín del Jardín Infantil de la UPTC. Gran parte de las actividades fueron propuestas a partir de la lectura de los diferentes libros y otras fueron adaptadas a la necesidad de la población, de acuerdo con la edad cronológica de los y las estudiantes.

6. PROPUESTA PEDAGÓGICA

¿QUIÉN VIVE DENTRO DE MÍ?

Un pequeño acercamiento a mi mundo interno-emociones



Ilustraciones: blog Astillas de realidad. España

**ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DEL RECONOCIMIENTO Y MANEJO
DE LAS EMOCIONES EN EL GRADO DE PREJARDIN – UPTC**

PRESENTACIÓN

Las emociones en los niños y niñas están presentes en todo momento de su vida, lo cual hace que actúen de una determinada manera o que respondan a los estímulos de la vida escolar, positiva o negativamente (lucha o huida), por lo que es importante escucharlas, comprenderlas y en algún grado llegar a manejarlas. Por tal razón, la presente propuesta pedagógica está planeada pensando en la necesidad de los niños y las niñas de pre jardín del Jardín Infantil de la UPTC. Esta propuesta contiene actividades pedagógicas que en su aplicación pretenden fortalecer el reconocimiento y el manejo de las emociones en el ámbito escolar, con fundamento teórico, básicamente, en la teoría de la inteligencia emocional.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar y aplicar una propuesta pedagógica encaminada al reconocimiento y manejo de las emociones de los niños y niñas del grado de pre jardín del jardín infantil de la Uptc.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad se vive la época de la comunicación y de las nuevas tecnologías, donde acceder a una información es más fácil que escuchar las emociones de sí mismo; por ende, la formación de la infancia es mucho más complicada y comprometedora. Es necesario fortalecer la formación integral de los niños de Pre Jardín del Jardín de la UPTC, con la intervención pedagógica en su inteligencia emocional, porque de esta manera los educandos aprenderán, aún más, a comprender sus propias emociones y se promoverá el desarrollo de la empatía, que es de gran importancia para respaldar los procesos de aprendizaje y la sana convivencia entre el grupo de estudiantes y la docente. Del mismo modo, las emociones positivas serán escuchadas con más atención, ya que estas benefician el buen aprendizaje (placer y gusto).

Por naturaleza el ser humano busca ser reconocido y valorado, por lo que un niño dentro del aula de clase busca lo mismo, ser reconocido por sus compañeros y por las docentes; que sus emociones sean reconocidas, tomadas en cuenta, escuchadas. De esta manera, se hace necesaria la escucha, la observación de sí mismo y encontrarse con sus propias emociones en el aula de clase. En este sentido, las acciones pedagógicas a desarrollar en el Pre Jardín del Jardín Infantil de la UPTC favorecen este proceso del reconocimiento y la escucha de sí mismo y del otro.

Esta propuesta pedagógica busca la manera de saber *¿Quién vive dentro de mí?*; es decir, *¿cómo soy yo?* *¿Cómo es mi vida emocional?*, *¿Cómo es mi mundo interno?* en relación con el niño, para lograr un primer acercamiento al reconocimiento de sus emociones como contribución a su desarrollo integral.

REFERENTE TEÓRICO

Hablar de las emociones es hablar de la esencia del ser humano. Estas emociones han permitido trascender desde los tiempos remotos, permitiendo salir de las cavernas, y nos han traído a la actualidad, que es un mundo más acelerado, exigente y tenso; por lo que no nos detenemos a observarnos a nosotros mismos, porque se considera que no hay tiempo para eso. Nos hemos vuelto enemigos del tiempo o el tiempo se ha vuelto nuestro enemigo. La vida del ser humano va a prisa, como si estuviésemos huyendo de algo o esperando ansiosamente un futuro. Vivimos para el futuro, pero se nos olvida que la vida es el momento; lo único cierto, además de la muerte, es el presente. De modo que es importante escuchar al

presente, conocerse a sí mismo, las emociones, los sentimientos las frustraciones, porque esto hace parte de la vida humana.

Los niños, desde una edad tan temprana (2-3 años) ya asisten a las instituciones educativas, y empiezan a sentir la exigencia del mundo que los rodea, por lo que se hace importante mostrarles la manera de superar las frustraciones, el modo de conocerse a sí mismos, de conocer sus emociones, la ira, la alegría, la tristeza, y demás emociones, y que sean ellos los que encuentren el origen de su estado emocional y busquen una posible solución. Fernández (2013) "La inteligencia emocional es en síntesis, la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás. Y para manejar las emociones de nosotros mismos y en nuestras relaciones" p.36.

Auto conocimiento emocional. Es la capacidad de conocerse a sí mismos, las emociones y sentimientos propios.

Conocer las propias emociones: el principio de Sócrates "*conócete a ti mismo*" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

Manejar las emociones propias: la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada, se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

Las competencias sociales.

En relación con la empatía Daniel Goleman habla de "ocuparse en el lugar de otro o tener empatía" pensar como el otro para entender sus sentimientos y dolor. Si las personas tienen empatía seguramente podrán entender los sentimientos de los demás, entonces, estaríamos hablando de lo que la teoría de la inteligencia emocional considera el reconocimiento de los sentimientos y emociones de los demás es decir, valorar al otro ser humano como a un ser de sentimientos, pasiones y emociones como lo soy yo.

El reconocimiento de las emociones: básicamente las emociones en el ser humano se identifican por sus expresiones físicas y psicológicas, ya sea con un lenguaje verbal o no verbal. El reconocimiento es mucho más profundo, es comprender las emociones, el origen de lo que se siente, es buscar una solución para esa emoción, es pasarlo por el filtro de la razón y convertirlo en sentimientos. Para este reconocimiento primero es importante, aceptar que lo necesita, sentir el deseo de conocerse a sí mismo, de entender sus comportamientos y las reacciones, para finalmente tomar la decisión de comenzar el viaje. En los niños y en los adultos se pueden realizar actividades de autoconocimiento, de las competencias sociales de la empatía.

El manejo de las emociones: no es más que saber regular o modelar las propias emociones, tomando conciencia de lo que se siente, para así actuar debidamente ante los diferentes estímulos de la sociedad. Es reaccionar inteligentemente, lo que llama Daniel Goleman "encontrar la manera de agregar inteligencia a la emoción". El manejo de las emociones, consiste en saber qué hacer con cada emoción que se siente. En la escuela este manejo de las emociones, no es precisamente el que reina, a veces las emociones impulsivas suelen vencer al manejo de las emociones, por lo que los niños y niñas e incluso las docentes a veces actúan de una manera poco adecuada a veces dicen cosas que no sienten o cosas de las que se arrepienten después generalmente la mayoría de las personas sienten y reaccionan para luego pensar lo ideal sería sentir, pensar y reaccionar.

MODELO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE MAYER Y SALOVEY (1990)

Cuatro habilidades integrantes	Breve descripción
1.Percepción Emocional	La habilidad para percibir las propias emociones y la de los demás, así como percibir emociones en objetos, arte, historias, música y otros estímulos
2.Asimilación Emocional	La habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos, o utilizarlas en otros procesos cognitivos.
3.Comprensión Emocional	La habilidad para comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales
4. Regulación Emocional	La habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás así como promover la comprensión y el crecimiento personal
las ramas 1,3 y 4 incluyen razonar acerca de las emociones,	la rama 2 únicamente incluye el uso de las emociones para realzar el razonamiento

PLAN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD N.1 JUEGO DE LAS EMOCIONES BÁSICAS

INTENCIONALIDAD. Identificar la expresión de las emociones básicas propias y reconocer el estado emocional propio.

MARCO TEÓRICO. Según Daniel Goleman, como un primer paso es importante *Conocer las propias emociones.* El principio de Sócrates "*conócete a ti mismo*" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre" (Goleman, 1995, p.5).

Conocimientos previos ¿Qué me hace feliz?; ¿Conozco mis emociones? ¿Cuáles son? ¿Por qué siento alegría, sorpresa, miedo, enojo? Materiales: tres caritas de diferentes estados emocionales.

Desarrollo de actividad.



Imágenes. Blog Educación Emocional Argentina

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad consiste en que cada niño y niña, por turno, escojen una de las caritas, según el estado emocional con el que se identifican en el instante. Estas caras estarán pegadas en el tablero a la vista de todos. Una vez que se decidan por una de las caras deben expresar los motivos por los cuales creen o se imaginan que los personajes se encuentran en ese estado emocional. ¿Por qué se encontrarán en ese estado emocional? Es decir ¿Por qué estará feliz o triste o en un estado neutral?



Finalmente a cada niño se le entregará una carita sin ninguna expresión para que ellos mismos puedan darles la expresión que deseen según su propio estado emocional.

EVALUACIÓN. Se evaluará la capacidad que tienen los niños de identificar las características básicas de las emociones de tristeza, alegría y la expresión de las mismas. Del mismo modo, se tendrá en cuenta los comportamientos demostrados durante el desarrollo de la actividad

ACTIVIDAD N.2 EL LLAMADO DE LISTA

INTENCIONALIDAD Reconocer el estado emocional o el estado de ánimo de cada estudiante, de igual manera fortalecer la expresión de las emociones voluntariamente.

MARCO TEÓRICO. Según Daniel Goleman como un primer paso es importante *Conocer las propias emociones:* "El principio de Sócrates *"conócete a ti mismo"* se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre" (Goleman, 1995, p.3)

Conocimientos previos. ¿Qué es lo que más me gusta sentir?; ¿Cómo está mi ánimo hoy?

Materiales:



Imagen. Blog Inteligencia Emocional y social, una mirada de Elsa. Perú

Unas papeletas con los nombres de cada estudiante, Cajita de sorpresas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Para el llamado de lista tendremos una lámina con la escala de 1 – 10. El uno representa el ánimo más bajo y el diez el máximo estado de ánimo. Esta lamina estará pegada en la pared, cuando los estudiantes escuchen sus nombres podrán ubicarse o dejar la papeleta que contiene su nombre, en uno de los cuadros o un espacio de la escala. La docente le pregunta ¿por qué escogió aquel cuadro o numero? Para que los niños puedan expresarse.

EVALUACIÓN. Se evaluara la capacidad que tienen de reconocer el propio estado emocional

ACTIVIDAD N.3 EL SEMÁFORO DE MIS EMOCIONES

INTENCIONALIDAD. Fortalecer la autorregulación y el manejo de las emociones propias.

MARCO TEÓRICO. Otro aspecto del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea esa reacción positiva o negativa. Por ejemplo, ¿acaso los niños no se enfadan y pierden el control con rapidez? ¿Acaso no se tornan excitados y sobre estimulados y resultan difíciles de calmar? (J Elías & otros. 1999, p. 29).

Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada, se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones, “Cuando digo controlar las emociones, quiero decir las emociones realmente estresantes e incapacitantes. Sentir emociones es lo que hace a nuestra vida rica” (Goleman, 1995, p.182).

Conocimientos previos ¿Será posible frenar nuestros comportamientos acelerados?

Materiales: el semáforo de papel



Imagen blog: aprender y divertirse. Enlaces educativos. España.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad podrá ser realizada al comienzo de la clase, (todos los días) para las reglas, el control del comportamiento y para mantener su atención en lo que se pretende trabajar con los y las estudiantes.

1. Se les explica en qué consiste la actividad.
2. Se deja que los y las estudiantes manipulen el semáforo libremente.
3. Al azar se escogen tres estudiantes y se les pide que toquen uno de los colores del semáforo, por turno, luego la docente pregunta al niño ¿Por qué escogiste tal color? Luego de la respuesta, todos los niños deben hacer lo que el color del semáforo nos indica, y así sucesivamente con los demás colores.

Variante. 1. cada día pasan diferentes niños y niñas a escoger los colores del semáforo. En cualquier momento de la clase el estudiante o la maestra podrá mostrarles uno de los estados comportamentales de la clase en general, es decir el color del semáforo, para una mejor convivencia y desarrollo de las actividades pedagógicas.

EVALUACIÓN. Se evaluará la capacidad que tiene el estudiante para reconocer sus emociones aceleradas y las tome en cuenta para reflexionar y avanzar, esto se hará durante todo el proceso de la realización de la actividad,

ACTIVIDAD N. 4 LA FAMILIA HECHIZADA



Imagen de internet, anónimo

INTENCIONALIDAD. Posibilitar el reconocimiento y expresiones faciales de las emociones básicas, para el buen desarrollo del aprendizaje en el aula.

MARCO TEÓRICO. Según Daniel Goleman, como un primer paso es importante *Conocer las propias emociones*: El principio de Sócrates "*conócete a ti mismo*" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre" (Goleman, 1995, p.3)

Conocimientos previos ¿Qué emociones sentimos en el hogar y en la escuela?

MATERIALES: Mascara, varita mágica de la bruja, pequeñas laminas con el letrero UPTC.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Los niños y las niñas se disfrazarán de Uptcitos. Una vez que los niños ya estén con el disfraz puesto, la profesora disfrazada de bruja empieza a narrarles un cuento; Había una vez una brujilla malvada que hechizo a una familia, con su abra cadabra la convirtió en una familia..... Feliz. Entonces todos se comportarán felizmente, luego con la tristeza, el miedo, así sucesivamente dependiendo de las emociones que vayan nombrando.

EVALUACIÓN. Se evaluará la capacidad que tiene el estudiante de identificar las emociones básicas y realizar las expresiones faciales de cada emoción.

ACTIVIDAD N. 5. BUSCANDO PAREJA A LA EMOCIÓN (CONCÉNTRASE)

INTENCIONALIDAD: Identificar y asociar las emociones básicas por medio de las imágenes, además se fortalece la capacidad de la memoria y la atención en los pequeños.

MARCO TEÓRICO. Si los niños aprenden a poner en orden sus sentimientos, a reaccionar a la tensión de forma no impulsiva y a comunicarse eficazmente con los demás, será entonces más probable que respondan a situaciones sociales de una manera reflexiva y responsable. Estas aptitudes pueden enseñarse y aprenderse como cualquier otra. (Lawrence, 1997, p.102).

MATERIALES: imágenes de las diferentes emociones.



Imágenes: blog aprender y divertirse. España

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: En el piso tendremos unas fichas de imágenes de las seis emociones básicas, extendidas en el piso, en total serán doce fichas, cada niño tendrá la oportunidad de voltear dos imágenes, con la intención de buscar la pareja de la imagen seleccionada anteriormente al azar.

EVALUACIÓN. En esta actividad se les evaluará la capacidad que tienen de concentrarse y de identificar las diferentes emociones.

ACTIVIDAD N. 6 EL CUBO DE MIS EMOCIONES



Imagen. Blog. Educación Emocional. Argentina

INTENCIONALIDAD. Fortalecer el desarrollo del reconocimiento de las emociones propias, y sus expresiones.

MARCO TEÓRICO. Daniel Goleman define “la emoción de la siguiente manera: “emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (Goleman, 1995, p.183).

Conocimientos previos ¿Cómo son nuestras caras cuando sentimos tristeza, alegría, etc.?

MATERIALES. Un cubo de cartón, con las imágenes de las emociones básicas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad consiste en que cada niño podrá lanzar el cubo de las emociones y contar una situación o un suceso relacionado con la emoción que le salió, Tendremos un cubo con las imágenes de seis emociones básicas (la alegría, la tristeza, el miedo, el asco, la rabia, la felicidad) para realizar la actividad.

EVALUACIÓN. Se tiene en cuenta el valor de los niños por tratar de contar situaciones que les generen las emociones.

ACTIVIDAD: N. 7 VIDEOS EMOCIONANTES



Imagen. Emociones básicas.com

INTENCIONALIDAD: Identificar los estados emocionales o las emociones de los personajes del video, para el reconocimiento de las emociones ajenas.

MARCO TEORICO: “Los sentimientos son las emociones que han sido filtradas por el cerebro racional (especialmente el lóbulo prefrontal) entonces los sentimientos son representaciones conscientes de las emociones” (Goleman.1995, p. 165).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. La actividad consiste en que los niños y niñas observarán un video, donde se evidencie varias emociones, de manera que los niños puedan identificar sus expresiones faciales, los rasgos, el comportamiento del personaje al sentir estas emociones. A lo largo de la reproducción del video la profesora ira pausándolo, para que se pueda ir hablando acerca de lo que se observa.

EVALUACIÓN. Se tendrá en cuenta la capacidad de los niños para identificar los comportamientos y expresiones que demuestran los personajes de la historia.

ACTIVIDAD N. 8 ¿LAS EMOCIONES DE LAS NIÑAS Y NIÑOS SON IGUALES?



Imagen blog. Aprender y divertirse. España

INTENCIONALIDAD. Fortalecer el desarrollo de la empatía de los niños y niñas hacia los demás, por medio de la identificación de las diferentes emociones femeninas y masculinas.

MARCO TEÓRICO. “precisamente la crianza emocionalmente inteligente: se trata en comprender cómo funcionan biológica, emocional e intelectualmente nuestros hijos —y nosotros— y trabajar con ese conocimiento, no en contra de él o ignorándolo” (J. Elías & otros 1999, p. 49).

Conocimientos previos ¿Cómo son las caras de nuestras madres y de nuestros padres cuando están enojados o tristes o felices?, ¿Las emociones de las niñas y niños son iguales?

MATERIALES. Láminas de las diferentes emociones, niños y niñas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: En forma de cuento la profesora narra una historia de dos hermanitos, niño y niña, que vivían junto a un lago. Ellos se peleaban y a la vez se querían mucho. Durante la narración del cuento se les ira mostrando unas imágenes de las diferentes emociones, en rostros de niños y niñas (hombre y mujer), para que puedan observar las diferencias y semejanzas de las expresiones de las emociones de ambos géneros.

EVALUACIÓN. Se tendrá en cuenta, los conocimientos previos, el comportamiento durante la clase y la capacidad de ver las características comunes o diferencias en las emociones masculinas y femeninas.

ACTIVIDAD N. 9 ARMANDO LAS EMOCIONES FACIALES



Imagen. Emociones básicas.com

INTENCIONALIDAD. Crear en los niños el reconocimiento y la conciencia de las emociones propias, como un ser emocionalmente inteligente.

MARCO TEÓRICO. “El aprendizaje en sí mismo es un asunto intrínseco. Mente emocional. Por ello es tan importante la resistencia, la capacidad de tolerar estas emociones” (Claxton. 2001,54) & “El mundo de las emociones se extiende más allá del alcance del lenguaje y de la cognición” (Gardner. 1987, p.192).

MATERIALES: Carita y piezas para armar las emociones, (cartón paja)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Jugaremos a armar la carita que deseamos es decir, utilizando las piezas de la cara (nariz, boca, ojos y cejas) mostrando su propio estado emocional y sus miedos. Además de la cara, tendremos una música de fondo. Cada niño se acerca al círculo y coloca la expresión que desea, y cuenta a los compañeros y a la profesora el ¿por qué?

EVALUACIÓN. La manera que tiene el niño para poder expresar y ser consciente de su propio estado emocional.

ACTIVIDAD N. 10

ESCUCHANDO LAS EMOCIONES Y COMPRENDIÉNDOLAS.

INTENCIONALIDAD. Estimular el desarrollo del reconocimiento de las emociones propias y ajenas, por medio de la música.

MARCO TEÓRICO. “las emociones negativas intensas absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de atender a otra cosa” (Fernández, 2013, p.54)

Conocimientos previos ¿Cómo me siento yo, cuando veo a otra persona triste? ¿Por qué?, ¿De qué manera podría yo ayudarle a la otra persona?

MATERIALES: música que inspire diferentes emociones.

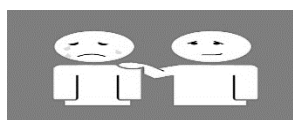
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Con una música del fondo (música de miedo, terror, en movimiento, alegre, de la naturaleza, tormenta etc.), los niños acostados en el piso del kiosco (el que está junto al polideportivo) deben poner atención a las melodías, para que luego identifiquen en que sitios o mementos

les hace pensar, cómo se imaginan, (cada sonido durara por mucho 1 minuto), tan pronto se acabe el ejemplo musical se les pregunta qué emociones o qué sentimientos les despierta cada sonido, qué momentos o circunstancias nos hace imaginar los sonidos que acabamos de escuchar. La profesora irá anotando las respuestas de los niños, para luego en el salón, escribir un cuento, entre todos.

EVALUACIÓN. Se tomará en cuenta las posibles o las diferentes maneras que tienen los niños de comprender las emociones propias y ajenas.

ACTIVIDAD N. 11 EMPATIZANDO CON MIS AMIGOS

INTENCIONALIDAD. Elevar la empatía entre los compañeros, para generar un ambiente propicio del aprendizaje



Imagen, blog Inteligencia Emocional y Social. Perú

MARCO TEÓRICO. *“ya no nos podemos permitir el lujo de criar y educar a nuestros hijos basándonos meramente en la intuición o en la aplicación correcta de una política”.* (Lawrence, 1997, p.9).

La empatía es la capacidad para entrar en manera virtual a la personalidad del otro, podemos decir que ésta no solo nos habilita para reconocer las experiencias de los demás, sino para responder de la manera más adecuada a los sentimientos ajenos. (Gonzales & López, 2011, p. 60)

MATERIALES: títeres (Ratón y sapo) y teatrino.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Crear situaciones que generen emociones de empatía, por medio de títeres, es decir la profesora crea mini actos de una situación problemática, de felicidad y de tristeza. Para que los niños y niñas puedan desarrollar la empatía al percibir las situaciones. ¿Qué sintieron al ver que los amigos se pelean? ¿Por qué? ¿Cómo se debe tratar a los amigos?

EVALUACIÓN. Se tendrá en cuenta la capacidad que tienen los niños de comprender las emociones ajenas

ACTIVIDAD N. 12 EL TARRO DE LAS BUENAS NOTICIAS



Imagen emociones básicas.com

INTENCIONALIDAD. Crea un vínculo de empatía, de seguridad y confianza, compartiendo los sucesos agradables e importantes de su vida cotidiana

MARCO TEÓRICO. Las emociones positivas producen en el niño una conducta de confianza, exploración, disfrute y deseo que se convierte en el motor fundamental de toda su conducta constructiva. (Del Barrio. 2005, p.163).

MATERIALES. Un tarro de botella decorado previamente, trozos de hojas de colores, lápices

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD. Jugaremos al tingo tango, al que le cae el tango, debe contar una noticia buena que le haya sucedido. La profesora escribirá esa noticia en un papelito y el niño lo guardara en el tarro, la idea es que en cualquier momento futuro, saquemos un tiempo para leer las noticias, y recordar las cosas buenas que nos haya sucedido. Lo más apropiado es desarrollarla todos los días.

EVALUACIÓN. Se tendrá en cuenta la capacidad que tienen de compartir una noticia que le agrado en su vida cotidiana y comprender las emociones ajenas.

ACTIVIDAD N. 13 EL LIBRO DE LAS EMOCIONES

INTENCIONALIDAD. Reconocimiento de las emociones propias, para lograr un manejo de ellas y sus expresiones adecuadas frente los demás, creando un ambiente armonioso para el aprendizaje.

MARCO TEÓRICO. Las emociones son contagiosas. Todos lo conocemos por experiencia. Después de un buen café con un amigo, te sientes bien. Cuando te toca un recepcionista mal educado en una tienda, te vas sintiéndote mal. (Goleman,1995, p.184).

MATERIALES. Un librito elaborado a mano por la profesora, lápices

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad consiste en que los niños tendrán un espacio para escribir, dibujar, garabatear, en fin expresarse en el libro, cómo se sienten en el día de hoy. ¿Qué emoción estoy sintiendo? ¿Cómo lo sé? al respecto de cada estudiante lo escribirá en su librito, o le contarán a la profesora y ella les ayudará a escribir. La idea es que cada día o cada semana escribamos sobre diferentes emociones, hasta donde el tiempo nos lo permita.

EVALUACIÓN. Se valorará el interés que demuestren los niños y niñas por contar y por expresar lo que para ellos significa cada emoción, como lo comprendan.



Imagen emociones básicas.com

SER FELIZ ES SANO

7. RESULTADOS

7.1 EVALUACIÓN DEL PROCESO: LOGRO Y LIMITACIONES

Llevar a cabo la ejecución de las actividades, fue un poco complicado al principio, ya que se tenía muchas ideas en la mente, tantas cosas que se quiso hacer, sin embargo fue difícil concretar las actividades acertadas, si se eligió el camino correcto para llegar al destino o no fue el más indicado.

De esta manera, en las primeras actividades, como en el juego de las emociones fue una actividad simplemente nueva para los niños, no se sabía si expresaban agrado o sorpresa. Cuando se les mostro la carita triste, todos los niños y niñas se pusieron de caras tristes, con las cejas inclinadas, ojos semicerrados, miradas caídas, más las niñas que los niños, mientras que los niños solo se quedaron en silencio, callados sin decir nada. Estaban sorprendidos, ante la novedad. Pero cuando vieron la carita feliz, extremadamente feliz, ellos también expresaron la emoción de la alegría, con unas sonrisotas. No se les dificultó identificar las dos emociones (alegría y tristeza), la mayoría de los y las niñas escogieron la alegría, entonces en las hojas de las actividades dibujaron la alegría, llenando la hoja de colores vivos y alegres. Aunque otros pocos dibujaron la tristeza o una mezcla de emociones utilizando colores oscuros, también hubo niños que aparentemente no dibujaron emociones. Solo hicieron unos rayones.

A medida que se fue avanzando los y las niñas fueron mejorando en sus expresiones relacionadas con las diferentes emociones, como fue el caso de un niño de Pre Jardín considerado como el que menos controlaba sus emociones impulsivas y quine de alguna manera logro manejarlos. A continuación se cuenta la situación, tomado del diario de campo de la investigadora.

- Al final de la jornada académica todos los niños y niñas de los diferentes niveles se reúnen en la sala de televisión, y ven una película mientras esperan a sus padres y madres. Esta etapa el niño tiene un encuentro con una niña de Párvulo, la niña lo busca y le pega, él se contiene a pesar de que casi siempre responde con la misma acción a este tipo de situaciones, sin embargo esta vez se detiene, se controla, maneja sus impulsos de alguna manera, entonces se dirige hacia una profesora y le dice “profe bebe pego- niño”, señalándose a sí mismo, mientras que la niña lo sigue para pegarle, la profesora coge con cariño a la niña y le dije “amor a los niños no se les pega, porque somos amigos” a lo que el niño añade “bebe al niño no se pega”, pero esta pequeña no queda satisfecha, lo sigue buscando hasta que llega otra profesora y la coge en sus brazos.

Este tipo de situaciones demuestra que los niños de pre jardín han desarrollado su inteligencia emocional ya son más conscientes de sus emociones, y este pequeño acto significa mucho para el trabajo que se ha hecho con estos niños, es como una pequeña luz de que las situaciones sí se pueden transformar, si se tiene pasión y amor hacia lo que se hace.

Sus actitudes y sus comportamientos van mejorando para bien, se sabe que así es porque están creciendo y van llegando naturalmente a otra etapa de su vida o realmente el desarrollo de la inteligencia emocional ha jugado un papel fundamental en este proceso. Aunque se cree que tiene que ver con ambas cosas.

Para el desarrollo de esta investigación hubo limitaciones, Una de las mayores limitaciones fue la edad de los niños, la escritura gramaticalmente, y el tiempo. A pesar de que era Pre Jardín había niños desde 2 años y de 8, 5, 6, 10 meses, hasta 4 años de edad. A los más pequeños se les dificultaba pronunciar algunas palabras, y aún más la escritura convencional, sin embargo se hizo el ejercicio de otras formas.

Actividades	Objetivos	Resultados
El juego de las emociones	. Identificar la expresión de las emociones básicas propias y reconocer el estado emocional propio.	De los 15 estudiantes, asistieron a clases 12, de los 12, 5 estudiantes se identificaron con la emoción de la alegría, la mayoría niñas, 3 niños se identificaron con la emoción de la rabia; 2 niñas se identificaron con la tristeza y los demás no se identificaron con ninguna emoción o no supieron identificarse con alguna emoción. Véase. Anexo Fotografía #1,2.
El llamado de lista (cómo me encuentro emocionalmente)	Reconocer el estado emocional o el estado de ánimo de cada estudiante, de igual manera fortalecer la expresión de las emociones voluntariamente.	Esta actividad, tal vez al principio no tuvo mucho éxito, ya que los niños aun fueron muy conscientes de que estar en la posición 10 significaba estar plenamente feliz y alegre, ya que casi todos se ubicaban en la escala 10, solamente porque allí estaba la carita feliz, extremadamente feliz, pero nadie quiso estar en la carita triste o en la mitad. Pero con el tiempo fueron mejorando y comprendiendo que no siempre se está muy felices o muy tristes. Por lo que se ubicaban en las posiciones 5, 6, 7, 8, 10, o a veces 0. Expresaban con mucha facilidad los motivos por los cuales se encontraban en aquel estado. Por ejemplo, cuando se encontraban en el estado cero, generalmente era, según ellos porque sus madres los regañaban o a veces decían que les pegaban.
El semáforo de mis emociones (autorregulación de las emociones propias)	Fortalecer la autorregulación y el manejo de las emociones propias.	Esta actividad al principio no, tuvo mucho éxito, se empezó a aplicar esta actividad con el tema de los colores, y el círculo como figura geométrica. Se aprovecharon la redondez de los círculos de los colores, a la vez, estos colores empezaron a tener un significado, a nivel de control emocional, por ejemplo el rojo significaba que sus comportamientos estaban muy acelerados, impulsivos, por lo que debían detenerse, calmarse. Esto con el tiempo, a lo largo de la práctica pedagógica investigativa, tuvo mayor protagonismo para los niños, como una herramienta para desarrollar el manejo de sus propias emociones. Véase. F.3,4.
La familia hechizada (expresión de las emociones)	Posibilitar el reconocimiento y expresiones faciales de las emociones básicas, para el buen desarrollo del aprendizaje en el aula.	Esta actividad resulto muy apropiada para el reconocimiento de las expresiones faciales de las emociones, ya que se hizo de manera lúdica, por lo que los niños se divirtieron, se la gozaron y a la vez, observaron y experimentaron las diferentes emociones. La imaginación y la fantasía es una de las mejores herramientas para saber llegar al niño con un nuevo conocimiento, por lo que esta vez se utilizó un cuento fantástico, disfraces de los niños y de la "bruja"
Buscando pareja a la emoción (concéntrase)	Identificar y asociar las emociones básicas por medio de las imágenes, además se fortalece la capacidad de la memoria y la atención en los pequeños.	Esta fue una de las actividades más retadoras para los niños, ya que les exigía muchos elementos, por un lado estaba la memoria, por otro la concentración y finalmente la expresión de las emociones, por lo que se les dificulto un poco, la primera vez que se desarrolló, sin embargo, se volvió a realizar esta misma actividad a finales del semestre, esta vez, lo hicieron muchísimo mejor, no les costó mucho en encontrar las parejas de cada emoción. Véase fotografía, # 5.
El cubo de mis emociones	Fortalecer el desarrollo del reconocimiento de	Esta es una de las actividades clásicas de la inteligencia emocional, se desarrolló a lo largo del semestre y los niños se sorprendieron muchísimo la

(identificación y expresión de las emociones propias)	las emociones propias y sus expresiones.	primera vez que vieron el cubo, por lo que tuvieron la oportunidad de tocarlo y manipular. Era algo emocionante para ellos el hecho de lanzar el dado y obtener una emoción del cubo. En las primeras sesiones se les dificultó muchísimo expresar las emociones o las situaciones que habían vivido con esas emociones, generalmente todos y todas seguían con la respuesta que daba el primer o la primera participante. Pero con el paso del tiempo fueron mejorando y finalmente la gran mayoría expresaba y contaba situaciones propias, cada niño tenía una historia diferente, unas eran tristes y otras agradables. Al lanzar el dado, casi todos los niños esperaban sacar la emoción de la alegría, solo hubo un niño de 3 años que lanzaba varias veces para sacar la emoción de la rabia. Fue una actividad apropiada para ellos. Véase. Anexo, fotografía, # 6, 7.
Videos emocionantes	Identificar los estados emocionales o las emociones de los personajes del video, para el reconocimiento de las emociones ajenas.	La mayoría de los niños lograron identificar las emociones de cada corto de video, fue muy interesante ver como los tenía concentrados desde el comienzo hasta el final, observaban, se ponían tristes cuando al ver la escena de esta emoción, algunos lograban identificar la razón de la tristeza de los personajes, o la razón de la emoción.
¿las emociones de los niños y de las niñas son iguales? (reconocimiento de las emociones ajenas)	Fortalecer el desarrollo de la empatía y reconocer que las emociones se presentan tanto en las niñas como en los niños con las mismas características.	Esta actividad salió a raíz de que los barones trataban un poco bruscamente a algunas niñas, a las más pequeñas. Al observar las imágenes de las diferentes emociones de los dos géneros, determinaron que todos los seres humanos, tanto mujeres como hombres, niños y niñas, sentimos emociones, se puede llorar y reír. Realmente fue muy formadora, cabe aclarar que la primera que se hizo, no tuvo ningún efecto sobre los niños, pero luego de varias sesiones, o varios juegos en diferentes días, los resultados o los pequeños cambios en sus actitudes frente a sus compañeros fueron modificando. Las relaciones mejoraron notablemente, incluso las peleas, entre ellos mismos. Véase en la F. # 8
Armando emociones (como me siento hoy)	Reconocer el estado emocional propio como un ser emocionalmente inteligente.	Se reconoce humildemente que esta fue una actividad que no fue aprovechada al máximo, por lo que se celebraban muchas actividades culturales dentro del jardín, entonces, no hubo mucho espacio para esta actividad. Se pudo desarrollarla una sola vez y luego el material dañó.
Escuchando melodías emocionantes (identificar las emociones al escuchar una canción o melodía)	Estimular el desarrollo del reconocimiento de las emociones propias y ajenas, por medio de la música.	Las niñas son muy buenas detectando emociones al escuchar una melodía, se desarrolló solo dos veces, y participaron solo niñas, ya que los niños no fueron al jardín en esos días. Además de fortalecer el sentido del oído, se fortaleció el reconocimiento de las emociones, era increíble ver cómo en la segunda sesión, se concentraron, y las reacciones que demostraron al escuchar una melodía, y las expresiones que se reflejaba en sus rostros en cada cambio de música. Eran consistentes, contaban la emoción que detectaban, la del miedo les hizo, taparse la cara para esconderse. Al escuchar estas melodías, contaban historias de miedos que habían tenido, o las películas de terror que habían visto. Véase. F, # 9

Empatizan do con mis amigos (cuento - títeres), fortalecer las habilidades sociales	Elevar la empatía entre los compañeros, para generar un ambiente propicio del aprendizaje.	La rana y la jirafa, dos personajes o dos amigos desde la infancia que se habían peleado uno estaba triste y el otro enojado los niños se empatizaron con el sapo que estaba triste. Durante la charla se les preguntó por qué escogieron ser amigos del sapo y no de la jirafa, obviamente todos respondieron- "porque el sapo sufre y la jirafa es mala". Pero también esta historia sirvió para hablarles de que las emociones como la rabia o el miedo son necesarias, solo se debe saber expresarlas.
El tarro de las buenas noticias (de todos los días preferiblemente), fortalecer las emociones positivas	Crear un vínculo de empatía, de seguridad y confianza compartiendo los sucesos agradables e importantes de su vida cotidiana	Cada día los niños llegaban con una nueva historia por compartir con sus compañeros y profesora. Al principio como en casi todas las actividades se copiaban las mismas historias, pero con el tiempo aprendieron a contar lo que realmente les sucedía, lo hacían muy emocionados, concentrados, contaban las cosas que les agradaban y las cosas que no tanto, hasta que en las últimas semanas solo contaban cosas muy tristes, por lo que se decidió cambiar el nombre del tarro, desde ese momento empezó a llamarse solamente el tarro de las noticias, porque antes lo conocíamos como el tarro de las buenas noticias, con el fin de fortalecer las emociones positivas en los niños. Véase F. # 10
El libro de las emociones . (Todos los días preferiblemente).	Reconocimiento de las emociones propias, para lograr un manejo de ellas y sus expresiones adecuadas frente los demás, creando un ambiente armonioso para el aprendizaje.	Es una excelente actividad para reconocer el estado emocional y para aprender a expresar las emociones, aprender a manejarlas. Durante las primeras semanas fue un desastre, ya que no todos saben escribir convencionalmente, pero tampoco sintieron deseos de dibujar, por lo que las primeras páginas quedaron confusas. Luego solo rayaban las hojas, hasta que se cambió la táctica y empezaron a expresarse a su modo. Véase. Fotografía # 11,12

RESULTADO DE LA ENCUESTA.

OBJETIVO. Reconocer el conocimiento de las maestras de preescolar acerca de la inteligencia emocional en el entorno escolar.

La encuesta se realizó a las maestras del jardín infantil de la UPTC Tunja. En general las respuestas de las maestras fueron muy positivas, ya que indican que conocen o tienen ideas, nociones de lo que es la inteligencia emocional, además resaltan la importancia que tiene dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de las aulas de clase, pero también reconocen lo complicado que es aplicar la inteligencia emocional. Veamos algunas respuestas de las maestras.

Preguntas	Respuestas
1. ¿Alguna vez ha escuchado usted hablar de la inteligencia emocional? ¿Qué puede decir acerca de ella?	A esta pregunta las 4 profesoras que respondieron la encuesta dicen que han escuchado habla de la inteligencia emocional, la mayoría coinciden en que la inteligencia emocional trata sobre el manejo de las emociones. "si he escuchado hablar de la inteligencia emocional. Creo que esta es fundamental para desarrollar o llevar a cabo un verdadero proceso de "enseñanza aprendizaje" ya que nos permite reconocer a cada uno en su individualidad " profesora del Jardín de la UPTC

2. ¿Cree usted que en la educación preescolar se trabaja desde la inteligencia emocional para educar a los niños? ¿De qué manera?	3 profesoras dicen que si se trabaja desde la I.E y 1 dice que es tomada en cuenta solo en el sector privado. 1. “considero que este aspecto es tomado en cuenta en el sector privado, ya que la desmotivación del educando califica el buen o mal desempeño del docente” 2.”si, en el jardín Infantil lo tratamos de hacer a diario ya que si pretendemos criticar algo, tratamos de ponernos en las diferentes posiciones posibles y discutir lo que haríamos desde ahí, esto no significa que lo que piense sea lo correcto o definitivo, no, siempre pensamos que es una opción de las muchas que podrían haber, puesto que no todos pensamos ni sentimos igual.”
3. Cuando un niño llega al salón un poco indispuerto emocionalmente ¿qué hace usted como docente al respecto?	Las profesoras coinciden en que hacen algo al respecto. 1.”preguntar qué le pasa de una manera muy cariñosa y amable, hacer preguntas como ¿Por qué te afecta? ¿Qué podría hacer él o ella para contribuir a la solución? Presencialmente lo podría proponer una solución para que la considere. Además se hace como que a él o ella le guste y todos le demostramos mucho más nuestro cariño y afecto” 2.”buscar actividades que sean de su agrado y que le permitan mejorar su estado de ánimo, al igual que indagar el origen de su indisposición para darle un mejor manejo”
4.¿Qué hace usted para demostrarle al niño que lo que él siente es tomado en cuenta?	1. “cumplir las promesas y los pactos que se establecen, escuchar sus aportes, tratar de que las actividades sean sugeridas por ellos en la medida que se pueda” 2.”primero que todo escucharlo, luego hacer preguntas sobre el evento, en general escucharlo y dialogar con él con una actitud abierta y de empatía” 3. “porque de alguna u otra manera le demuestro la solución en la cual él está indispuerto si es por un juguete, o un inconveniente con un compañero, busco de una vez solucionarle para que el entienda que estoy con él.”
5. ¿Cree usted que es importante tener en cuenta la emocionalidad del niño a la hora de enseñar? ¿Por qué?	1.”creo que si es importante, porque emocionalmente el niño tiene que estar muy bien para que dé todo su empeño en las actividades, que se le impongan” 2.”calro que sí, puesto que de eso depende gran parte nuestro desempeño, personalmente creo que tener en cuenta la emocionalidad de las personas es la base del éxito de una clase, de una actividad y del proceso de enseñanza aprendizaje” 3. “por supuesto que sí, porque si el niño aprende a manejar y equilibrar sus emociones y respetar ,as de los demás, facilitara su proceso de enseñanza y aprendizaje” 4.”la disposición o la indisposición del niño son dos factores importantes a la hora del aprendizaje ya que cuando el niño está bien emocionalmente más fácil la adquisición de conocimientos”

RESULTADO DE LA ENTREVISTA ORAL.

OBJETIVO. Reconocer e identificar los comportamientos y las expresiones de las emociones de los niños y las niñas del grado Pre Jardín, desde la mirada de las docentes del Jardín de la UPTC.

Esta entrevista se realizó a las diferentes docentes, en diferentes momentos y espacio del jardín, se hizo en forma de una conversación, sin limitarse tanto con las preguntas que aparecen a continuación. De manera que fueron surgiendo muchas otras preguntas y respuestas; por ejemplo el niño más “cansón” y la niña más “callada”, en fin una descripción casi detallada de cada uno de los estudiantes del grado de Pre Jardín.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1. ¿cómo son los comportamientos de los niños y las niñas en el entorno escolar?	A esta pregunta la mayoría de las docentes respondieron que son tiernos, cariñosos, amorosos, hermosos, pero a veces “cansones”. Una profe respondió que los niños y las niñas se comportan dependiendo de sus estados emocionales, “cuando están tristes o desanimados no les gusta participar en las actividades, entonces toca tratar de animarlos”
2. ¿Cómo son las relaciones interpersonales de los y las niñas dentro del aula de clase?	La mayoría coincidieron en que en general se tratan muy bien, crean amistades, generan lazos afectivos fuertes entre los y las amigas. “acá todos los niños se tratan muy bien, a pesar de sus momentos agitados, se quieren y se respetan mucho, además en el jardín les hablamos mucho del tema de la conciencia existencial, por lo que les hablamos de escuchar al otro, respetarlos, ponerse en el zapato del otro etc.”
3. ¿Cómo es la relación de los niños con la profesora?	Fue maravillosa la respuesta de una profesora, que con una sonrisa respondió “acá todos nos queremos mucho, muchísimo”. Agrego “somos una familia, y como en toda familia hay amor, humildad, afecto, cariño, abrazos y besos, pero también hay momentos en que requiere de una conversación seria para solucionar algunos asuntos que se deben mejorar”
4. ¿Cómo son las relaciones de los niños con sus padres?	A esta pregunta la mayoría respondieron que los padres y madres llevan buenas relaciones con sus hijas, desde lo que ellas alcanzan a percibir, ”Por lo que he visto los papitos y las mamitas los tratan bien, algunos son muy cariñosos con sus hijos, están muy pendientes, se preocupan por ellos o ellas, pero también hay papitos jóvenes que están en proceso de separación entonces no se llevan muy bien entre ellos mismos esto llega a afectar directamente a los hijos, pero en general muy bien”
5. ¿cómo los niños manifiestan o expresan sus emociones?	“pues los niños expresan lo que sienten, a gritos si tienen rabia o enojo, a sonrisotas si están felices o a llantos si están tristes, son muy expresivos, sobre con el cariño el amor, vienen y nos abrazan, nos dan picos,”. “muestran lo que sienten, sin medir, sin limitarse, no son como los adultos que a veces camuflamos lo que sentimos, ellos no, ellos sacan todo lo que sienten, ya sea con la alegría tristeza o la rabia ” “todo es bello, hermoso hasta que a algunos les da malgenio y le da por hacer pataletas, ahí si empiezan a poner en prueba a nosotras las profesoras de lo que somos capaces de tolerar, nos prueban, hasta donde podemos llegar, generalmente cuando uno o una hace eso los demás les siguen, es como cuando quieren hacer chichi, todos quieren ir al mismo tiempo, por eso es importante poner las normas claras”
6. en caso de que se presente un pequeño conflicto entre los mismos niños, ¿cómo interviene usted, para la solución del mismo?	“lo que hacemos acá en el jardín en caso dado se presente una pelea o una agresión, es hablar con ellos, hacerles preguntas, tratar de que se disculpen y se solucione el problema, casi siempre lo hacemos por medio de las preguntas” “al principio siempre les hablo con cariño y mucho amor, pero después toca ponerse más seria, con toda seguridad y firmeza se les dice que pegarse el uno al otro no está bien, se les muestra que existen otras alternativas para solucionar un malentendido”
7. ¿realiza usted con los niños alguna actividad relacionada con las emociones o la inteligencia emocional? ¿De qué manera?	“pues la verdad, hacerlas como tal no y si, no en la medida en que no planeo exclusivamente en ese fin, pero si en la medida en que por medio de cualquiera de las actividades pedagógicas les hablamos de la importancia de respetar el turno, las opiniones y emociones de los demás, tratamos de incluir mucho la parte emocional a la hora de enseñarles algo ” “desde mi punto de vista todo funciona desde las emociones, por lo que siempre procuro hacer que las actividades que planeo sean llamativas para ellos, que logre atrapar la atención y la curiosidad sobre todo que les genere una cierta duda de las cosas, que los lleve a preguntarse, eso es maravilloso”

8. CONCLUSIONES

La inteligencia emocional es una capacidad que tiene el hombre para reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas. A continuación se presentan 6 conclusiones a que se llegaron como respuesta a los objetivos propuestos al inicio de la investigación, las cuales se concluyen a partir de la aplicación de la propuesta pedagógica con miras a desarrollar la inteligencia emocional de los niños y niñas de Pre Jardín del Jardín Infantil de la UPTC.

- Al observar a los niños de Pre Jardín del Jardín Infantil de la UPTC, se puede reconocer que sus expresiones no son constantemente cambian periódicamente de una emoción a otra; sin embargo la emoción que más perdura en los niños es la rabia o el enojo; esta emoción suele presentarse en ellos muy constantemente; a veces los lleva a actuar impulsivamente, lo que genera un comportamiento de agresividad, que generalmente termina lastimándolo y a las personas que están en su entorno. Otra de las emociones que tiene mayor durabilidad es la alegría; esta emoción se presenta en los niños en la mitad de la jornada académica; lo anterior por cuanto, luego de que los padres los dejan en el Jardín Infantil, a los niños les invade la tristeza. Pero después de este momento llega la alegría en la mayoría de los niños y las niñas, debido a que las actividades que la maestra les propone realizar, los distrae y los concentra en el trabajo del aula. Las demás emociones como la sorpresa, el asco, se presentan fugazmente, pero están en cada momento; también el miedo, que es una emoción que en los niños de preescolar, aparentemente, no es muy notoria, pero existe y es muy profunda en algunas y en algunos niños.
- En dialogo con algunos padres de los algunos niños de Pre Jardín, se pudo establecer que los pequeños manifiestan sus emociones de manera abierta, sin censuras, naturalmente y les cuesta modelar un poco, las expresiones de sus propias emociones.
- A través de las acciones pedagógicas vivenciales propuestas por las maestras de Pre Jardín, es posible reconocer y educar las emociones de los niños, por cuanto las experiencias personales se convierten en desafíos para las maestras y en oportunidad para atrapar la atención de los niños y sientan el deseo de reconocer sus propias emociones para llegar a manejarlas adecuadamente en el contexto escolar y fuera de este.
- El estado emocional de las maestras influye en gran medida en el éxito o fracaso de una clase o de una actividad pedagógica; en este sentido los estudiantes se contagian de la actitud de la expresión facial y corporal de la docente y tienden a actuar de la misma forma; por lo anterior, las maestras deben cuidar la actitud y comportamientos inadecuados, desmotivantes frente a los alumnos por cuanto fácilmente pueden ser imitados por ellos, en algunas acciones que interfieren la buena relación interpersonal.
- Desarrollar la inteligencia emocional, por medio del reconocimiento de las emociones y vivencias pedagógicas eleva la autoestima y seguridad en los estudiantes; del mismo modo, sus actitudes, comportamientos se pueden modelar para facilitar las buenas relaciones humanas en la escuela.

- Desde el seguimiento de las observaciones como un proceso de evaluación, se concluye que es fundamental escuchar activamente las emociones de los niños para fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional; por ende llevar un verdadero proceso de enseñanza- aprendizaje acertado y apropiado, no se trata solamente de preguntarles el ¿por qué? sino de mostrarles que existen posibilidades de caminos a seguir, que existen varias opciones de solucionar una situación problemática, del mismo modo se puede concluir que el trabajo del reconocimiento de las emociones y el manejo de las mismas genera un lazo de confianza, seguridad y empatía entre los estudiantes y la maestra practicante construyendo una base sólida para el buen aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DEL BARRIO, M., (2005), *Emociones infantiles, evolución, evaluación y prevención*, Madrid, España: Editorial pirámide.
- DE ACEVEDO, A., (2014), *¿Cómo funciona el cerebro de los niños?*, Bogotá, Colombia: Penguin House grupo editorial S.A.
- FERNANDEZ, R., (2013), *Cerebrando las emociones, recursos teóricos-prácticos para usar nuestras emociones con inteligencia*. Buenos aires, argentina: editorial Bonum.
- GOLEMAN, D., (1995), *La Inteligencia Emocional, por qué es más interponente que el coeficiente intelectual*, Nueva York, Estados unidos: Editorial Kairós.
- GOLEMAN, D., (2013), *Focus, el motor interno de la excelencia*. Nueva York, Estados Unidos: ediciones en español. Ediciones B, argentina S.A. 2014.
- GARDNER, H., (1983), *La estructura de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Nueva York, Estados Unidos. Última edición en español 2001 Colombia.
- GARCÍA & CUESTA, A., M., (2011). *Vergüenza e ilusión, Mi cuaderno de las emociones*, volumen N. 4: Valencia, España: Ediba.s.r.l.
- GONZALES & LOPEZ, M., M., (2011), *Haga de su hijo un gigante emocional. Herramienta para enseñar a controlar y orientar sus emociones*. Bogotá, Colombia: Ediciones gamma S.A.
- ELÍAS & otros, (1999) *Educación con inteligencia emocional. Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables*, editorial. Nueva York, Estados unidos: Plaza y Janés editores S.A.
- ROBINSON & ARONICA K., L., (2009), *El Elemento, descubrir tu pasión lo cambia todo*, Estados Unidos: Grijalbo.
- SHAPIRO. Lawrence E. *La inteligencia emocional de los niños*. Mexico.1997, Vergara editor s.a.

INFOGRAFÍA

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

http://www.unesco.org/culture/natlaws/media/pdf/colombia/colombia_constitucion_politica_1991_spa_orof.pdf

<http://www.monografias.com/trabajos34/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional.shtml>

<http://justificaturespuesta.com/españa>

<https://www.facebook.com/fundacioneducacionemocional.argentina>

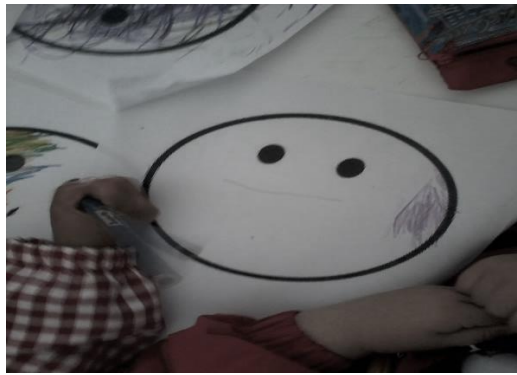
<http://emocionesbasicas.com>

ANEXOS

Las siguientes fotografías fueron tomadas por la investigadora, durante el proceso de la aplicación de la propuesta pedagógica.



Fotografía. # 1. Niños de pre jardín. Participando en la actividad de Juego de las emociones.



Fotografía: # 2. Niño de 3 años dibujando su estado emocional.



Fotografía. # 3. Niña de pre jardín participando la actividad de, el semáforo de las emociones.



Fotografía #. 4. Mostrando el momento de la calma y reflexión.



Fotografía, # 5. Niños jugando al concéntrese. Buscando parejas emocionantes.



Fotografía # 6. Niños de pre jardín. Participando en la actividad de, El cubo de las emociones.



Fotografía #. 7. Niño de pre jardín lanzando el cubo De las emociones.



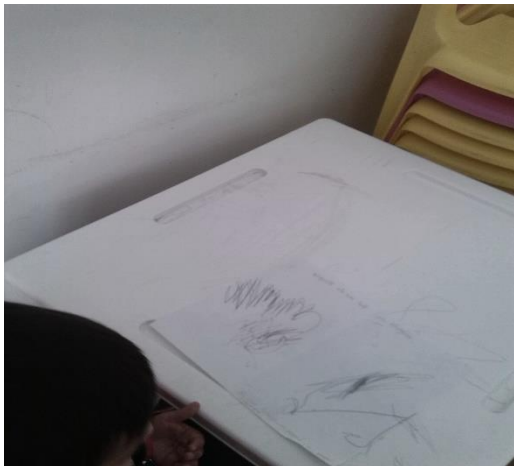
Fotografía #. 8. Las emociones de los niños y niñas son iguales?



Fotografía. # 9. Escuchando canciones emocionantes.



Fotografía. # 10. Niña de pre jardín, colocando la noticia. En el tarro de las buenas noticias.



Fotografía: # 11. Trabajando en el libro de las emociones.



Fotografía # 12. Expresándose en el libro de las emociones.